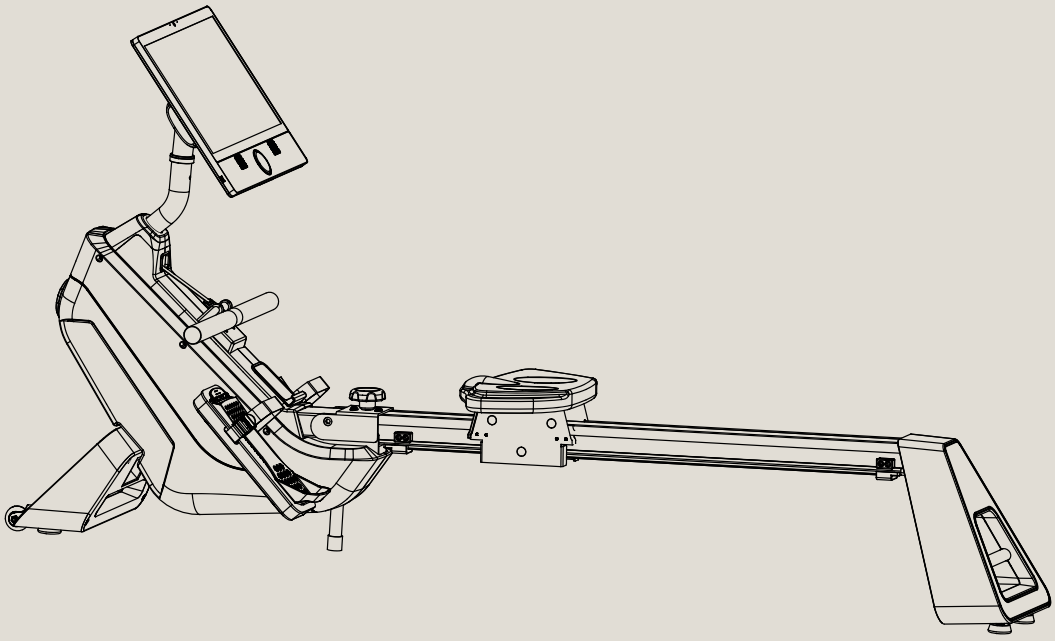
SPORTSTECH

sRow

ROWING MACHINE
RUDERGERÄT



DE

EN

ES

FR

IT

Status: 2023-10-06

Benutzerhandbuch

Liebe Kund*innen,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus dem SPORTSTECH-Sortiment entschieden haben. Mit Sportgeräten von SPORTSTECH erhalten Sie höchste Qualität und neueste Technik.

Um das Potenzial Ihres Gerätes voll und sicher auszuschöpfen und viele Jahre Freude daran zu haben, lesen Sie diese Anleitung vor Inbetriebnahme und Trainingsbeginn aufmerksam durch. Verwenden Sie das Gerät entsprechend der Anleitung.

Für Schäden durch Fehlgebrauch übernehmen wir keine Haftung.

WARNUNG! Gefahr durch Fehlgebrauch!

- **Stellen Sie sicher, dass ALLE Personen, die das Gerät verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.**
- **Befolgen Sie ALLE Sicherheitshinweise in diesem Handbuch.**
- **Überanstrengen Sie sich oder andere NIEMALS bei der Verwendung des Geräts.**

Inhaltsverzeichnis

1. Lieferumfang 4
2. Technische Daten 4
3. Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste 5
4. Konformität 5
5. Sicherheitshinweise 5
6. Montageanleitung 8
7. Aufstellen und Verschieben 12
8. Trainieren 13
9. Reinigung & Wartung 15
10. Entsorgung 16

Dieses Handbuch entspricht dem Stand bei Drucklegung.
Änderungen ohne Vorankündigung sowie Fehler und Auslassungen vorbehalten.

1. Lieferumfang

Magnetisches Rudergerät mit 4 kg Schwungrad.

- Das Gerät ist nicht für medizinische Anwendungen geeignet!
- Das Gerät ist nicht für hochpräzise Anwendungen geeignet!

Montagematerial und Werkzeuge	Display
Benutzerhandbuch	Stromversorgung

2. Technische Daten

MASCHINE	
Gewicht	40 kg (88 lbs)
Abmessungen	LxBxH = 220 × 50 × 109 cm (86,6 × 15,7 × 43 in)
Maximales zulässiges Benutzergewicht	130 kg (286 lb)
Geeignete Benutzergröße	1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)

DISPLAY	
Arbeits- oder Betriebstemperatur	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Lagertemperatur	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
Verbindung des Displaycomputers	Bluetooth 4.1 oder höher, WiFi 2.4 & 5 GHz
Funkübertragungsprotokolle für Pulssignale	Bluetooth

TECHNISCHE DATEN FÜR DAS NETZTEIL		
Herstellername oder Markenname, Handelsregisternummer und Adresse	Guangdong ABT industrial co.,LTD, 2 Jili Rd,Pingxi Community,Pingdi,Longgang Shenzhen Guangdong 518117,P.R.China.	
Modellkennung	ABT080120V	
	Nennwert	Einheit
Eingangsspannung	100...240	V AC
Eingangs-Wechselstromfrequenz	50..60	Hz
Ausgangsspannung	12.0	V DC
Ausgangsstrom	8.0	A
Ausgangsleistung	96	W
Durchschnittliche aktive Effizienz	89.25	%
Effizienz bei geringer Last (10%)	70.5	%
Leerlauf-Leistungsaufnahme	<0.21	W

3. Explodierte Ansicht / Ersatzteilliste

- Identifizieren Sie das benötigte Ersatzteil anhand der Zeichnung und der Liste und notieren Sie die Nummer.
- Kontaktieren Sie unseren Kundenservice und geben Sie die Nummer des Ersatzteils an. Die Kontaktinformationen finden Sie auf der Rückseite des Handbuchs oder auf unserer Website.
- Klären Sie alle weiteren Schritte mit unseren Mitarbeitern.

Unter folgendem Link finden Sie die exploded view und die Ersatzteilliste:
https://sportstech.link/sRow_spareparts

4. Konformität

Sportstech Brands Holding erklärt hiermit, dass das Funkübertragungssystem Typ sRow der EU-Richtlinie 2014/53/EU entspricht.
Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter folgender Internetadresse verfügbar:
https://sportstech.link/wp-content/uploads/sRow_conformity.pdf

5. Sicherheitshinweise

WARNUNG! Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!

- **Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät verwenden. Befolgen Sie sie sorgfältig.**
- **Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training!**
- **Das Gerät ist nicht für medizinische Zwecke und Anwendungen mit hoher Genauigkeit geeignet.**
- **Wenden Sie auch Ihren gesunden Menschenverstand an, um Risiken zu vermeiden.**

PERSÖNLICHE VORAUSSETZUNGEN

ALLGEMEINE VORAUSSETZUNGEN

WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training! Die Verwendung des Geräts ist anstrengend für den Kreislauf und den Bewegungsapparat.

- Stellen Sie vorab sicher, dass **keine Erkrankungen oder Verletzungen** vorliegen, die die Verwendung des Geräts ausschließen. Konsultieren Sie gegebenenfalls einen Arzt; insbesondere bei bekannten oder vermuteten Problemen.
- Die Intensität der Nutzung darf **niemals die aktuelle Fitness der nutzenden Person übersteigen.**
- **Achten Sie auf Signale** des Körpers. **Pulsmess-Systeme können ungenau sein.**
- **Beenden Sie das Training umgehend z.B. bei folgenden Symptomen:** Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit.
  Konsultieren Sie anschließend einen Arzt.
- Menschen mit eingeschränkten Fähigkeiten dürfen das Gerät **nur mit einer geeigneten Aufsichtsperson** und mit niedriger Geschwindigkeit benutzen.

Gewichts- und Altersvoraussetzungen

- Kinder dürfen das Gerät **nicht** benutzen.
- Das maximal **zulässige Nutzergewicht** ist **130 kg (286 lb).**

AUSPACKEN UND MONTIEREN

KURZ NACH DEM AUSPACKEN

- Halten Sie nach dem ersten Auspacken Plastiktüten u. ähnliches von Kindern und Haustieren fern.
- Bewahren Sie während der Rückgabefrist das Verpackungsmaterial auf, um eine eventuelle Rücksendung der

Ware zu erleichtern. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial später entsprechend den örtlichen Vorschriften (z. B. Recycling).

MONTIEREN

- Montieren Sie das Gerät mit Hilfe einer zweiten erwachsenen und kräftigen Person. Alle schweren und/oder empfindlichen Teile gut festhalten, bis sie sicher befestigt sind.
- Stellen Sie beim Zusammenbau des Gerätes sicher, alle erforderlichen Teile für die Verbindungen zu verwenden (z.B. Unterlegscheiben).

ALLGEMEINE HINWEISE

- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs und auch während der Lagerung vom Trainingsgerät fern.
- Halten Sie Flüssigkeiten vom Gerät fern (z. B. Trinkwasser oder nasse Hände). Wenn das Gerät mit Flüssigkeit verschüttet wurde, ziehen Sie sofort den Netzstecker. Stellen Sie sicher, dass es vor dem nächsten Gebrauch vollständig trocken ist; auch drinnen. Kontaktieren Sie gegebenenfalls den Kundendienst.
- Gerät nicht kommerziell nutzen, sondern nur für den Heimgebrauch. Gerät nicht für therapeutische Zwecke nutzen.
- Kinder und Haustiere müssen mit einem Sicherheitsabstand von mindestens 3 m (10 ft) vom Gerät ferngehalten werden.
- Öffnen Sie niemals das Gerät, das Netzteil oder den Monitor. Wenden Sie sich bei Problemen an den Kundendienst.
- Schützen Sie Gerät, Kabel und Netzteil vor mechanischen und thermischen Einwirkungen.

GERÄT VORBEREITEN

Prüfen Sie vor jedem Training den einwandfreien Zustand des Gerätes. Prüfen Sie hierbei auch, dass alle Befestigungsteile und Schutzabdeckungen angebracht und intakt sind. Verwenden Sie das Gerät niemals im Falle einer Beschädigung. Wenden Sie sich in solchen Fällen an den Kundendienst.

- Prüfen Sie vor jedem Training, dass die Schrauben für alle verstellbaren Teile und für alle anderen Verbindungen eingerastet und fest angezogen sind. Ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.
- Aufbauort und Einsatzort des Gerätes müssen diese Anforderungen erfüllen:
  - Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
  - Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
  - Keine Hindernisse oder gefährlichen Gegenstände unter oder in der Nähe des Geräts,
  - Keine Wärmequellen oder Lüftungsöffnungen unter oder in der Nähe des Geräts,
  - Mindestabstand zu Wänden oder Gegenständen 2 m (6,6 ft),
  - Ebener, fester und rutschfester Untergrund; mit Schutzmatte für empfindliche Oberflächen.
- Nachdem Sie das Gerät von einem kalten in einen warmen Raum gebracht haben, warten Sie 1 Stunde, bis sich das Gerät aufgewärmt hat; um Probleme durch Kondensation zu vermeiden.
- Prüfen Sie, dass das Gerät horizontal ausgerichtet ist.
- Trennen Sie das Gerät während eines Gewitters vom Stromnetz.

VORSICHTSMASSNAHMEN WÄHREND DES TRAININGS

- Wärmen Sie sich vor dem Training immer ausreichend auf. Wärmen Sie sich nach dem Training ab.
- Bei Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem das Training nicht fortsetzen. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie fortfahren.
- Tragen Sie Kleidung, die eng genug ist, um zu vermeiden, dass sie von Maschinenteilen erfasst wird. Verwenden Sie einen Haarschutz, wenn Sie langes Haar haben.

MASSNAHMEN NACH DEM TRAINING/ BEI LAGERUNG

- Ziehen Sie nach dem Training den Netzstecker aus der Steckdose.
- Entfernen Sie nach dem Training Schweiß vom Gerät mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Nie Feuchtigkeit in ein Gehäuse eindringen lassen.
- Stellen Sie sicher, dass Typenschild und andere Aufkleber intakt und lesbar sind.
- Heben Sie das Gerät zum Verschieben auf den Rollen nur am Handgriff des hinteren Standfußes an. Stellen Sie beim Verschieben sicher, dass der Monitor nicht aufschlägt, schwenkt und/oder kollidiert.
- Der Lagerort des Gerätes muss diese Anforderungen erfüllen:

- Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
- Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
- Keine direkte Sonneneinstrahlung

- Für längere Lagerung gegen Staub schützen.

UMGANG MIT DEM NETZTEIL

- Verwenden Sie das Original-Netzteil mit dem richtigen Kabel. Verwenden Sie es nur, wenn es in einwandfreiem Zustand ist. Verwenden Sie es nur in Innenräumen.
- Stellen Sie sicher, dass die Anschlusswerte vor Ort innerhalb des zulässigen Bereichs liegen.
- Platzieren Sie Netzteil und Kabel so, dass keine Stolpergefahr für Sie oder andere besteht. Stellen Sie außerdem sicher, dass Netzteil und Kabel keiner mechanischen Belastung ausgesetzt sind.
- Stellen Sie sicher, dass das Netzteil niemals abgedeckt wird und während des Betriebs immer ausreichend belüftet wird; um eine Überhitzung zu vermeiden. Lassen Sie das Netzteil abkühlen, bevor Sie es nach Gebrauch aufbewahren.
- Halten Sie Netzteil und Kabel immer von folgenden und anderen Gefahrenquellen fern: Feuchtigkeit oder Wasser, aggressive Stoffe, brennbare oder explosive Stoffe, Wärmequellen, scharfkantige oder spitze Gegenstände, insbesondere aus Metall und ähnlichem.
- Wenn das Netzteil Mängel aufweist (z.B. ungewöhnlicher Geruch), trennen Sie es vom Netz; möglichst berührungsfrei: Schalten Sie die Sicherung aus, die die betreffende Steckdose versorgt.
- Jegliche Reparaturen dürfen nur von qualifizierten und autorisierten Personen durchgeführt werden.
- Ein irreparables Netzteil muss gemäß den örtlichen Vorschriften als getrennter Elektroabfall entsorgt werden.

Weitere Informationen

Unsere Video-Tutorials für Sie!

Montage, Verwendung, Demontage.

Link zu den Videos:
https://sportstech.link/sRow_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:

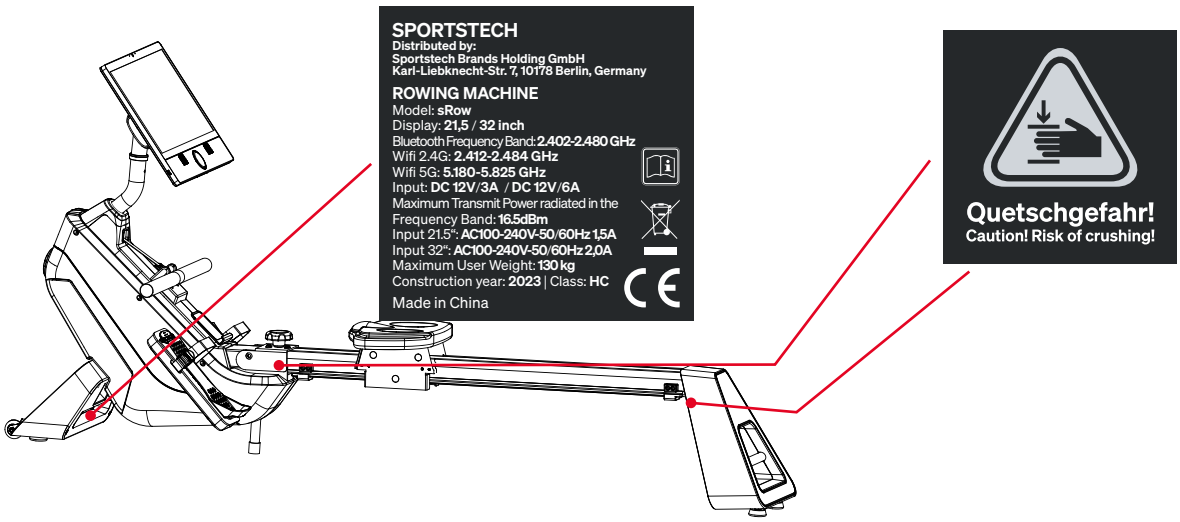
Instagram-Seite
https://www.instagram.com/sportstech.official/

Facebook-Seite
https://www.facebook.com/sportstech.de

SICHERHEITSAUFKLEBER

Die Sicherheitsaufkleber müssen sich an den in der folgenden Abbildung gezeigten Positionen befinden.

- Stellen Sie sicher, dass sie immer intakt und gut lesbar sind.



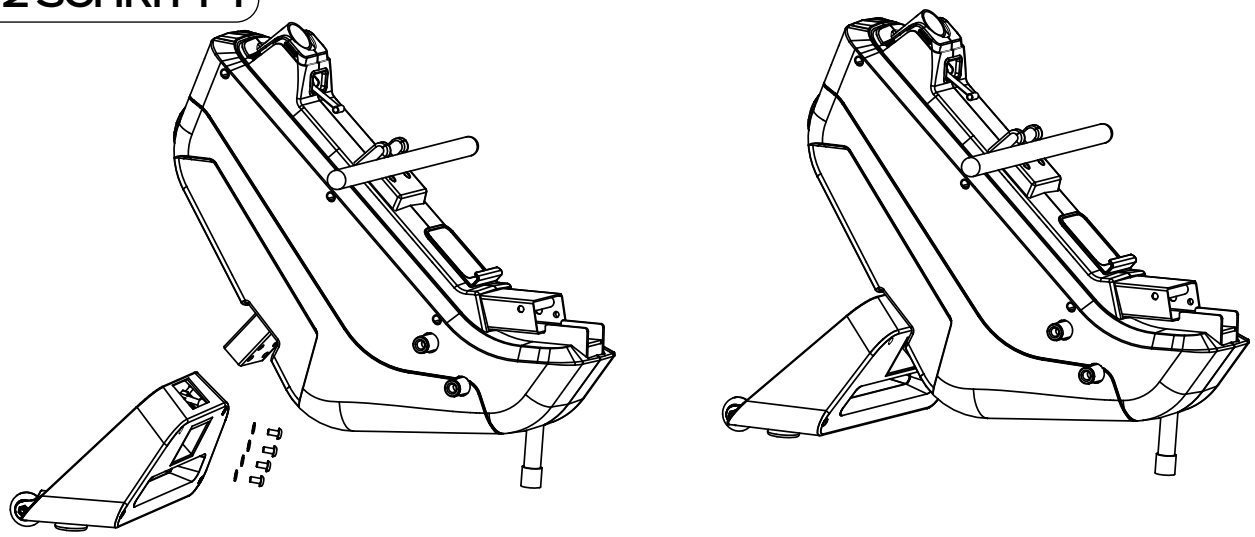
6. Montageanleitung

- **Alle Einzelteile und vormontierten Teile fest anziehen!**
- **Kontrollieren Sie die Festheit vor jeder Trainingseinheit erneut!**
- **Führen Sie den Aufbau mit einer zweiten, erwachsenen und ausreichend kräftigen Person durch.**
- **Führen Sie auch das Einstellen schwerer Baugruppen (z.B. des Frontrohrs mit Monitor) mit einer zweiten erwachsenen Person durch.**

6.1 AUSPACKEN UND VORBEREITEN

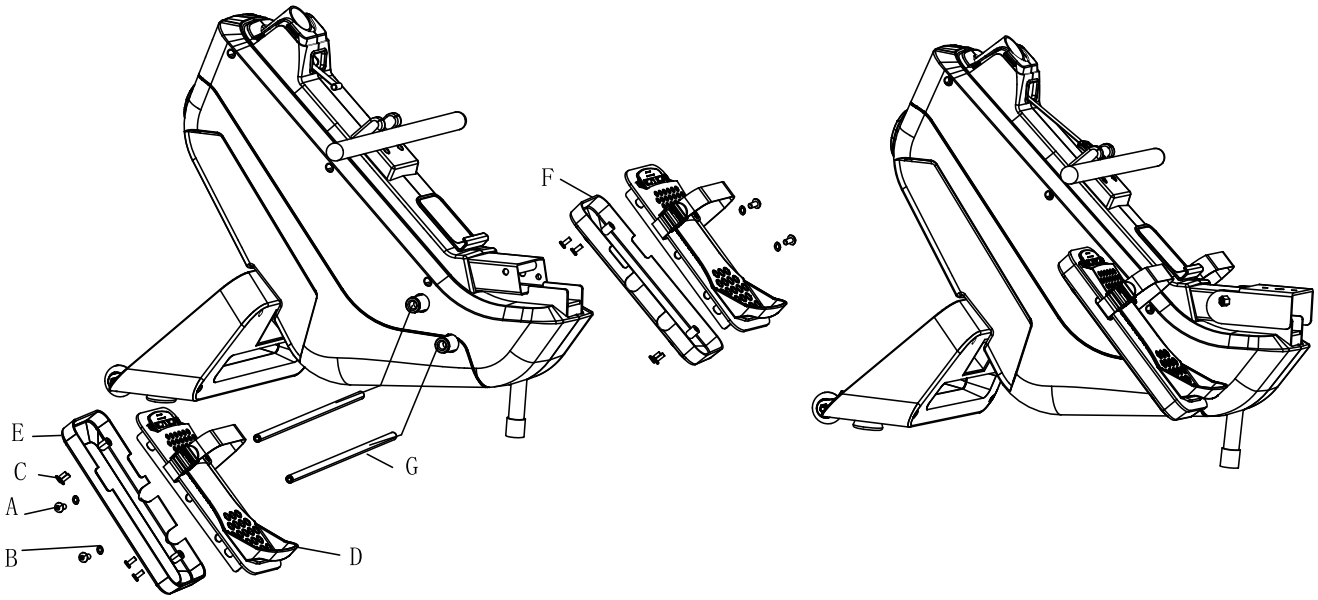
- Halten Sie Kinder und Haustiere von kleinen Teilen und Plastiktüten fern.
- Verwenden Sie eine geeignete Unterlage, um das Gerät und den Boden zu schützen.
- Bewahren Sie alle Verpackungsteile für eine mögliche Rücksendung 30 Tage lang auf.

6.2 SCHRITT 1



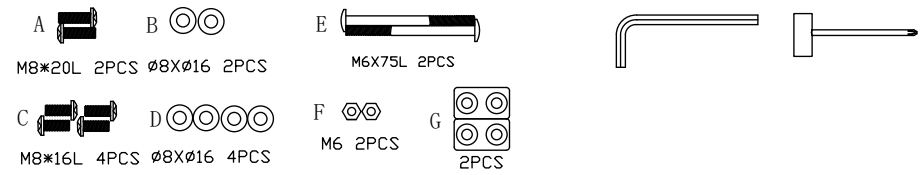
- Schrauben Sie die vordere Stütze mit 4 Inbusschrauben A und 4 flachen Unterlegscheiben B am Rahmen fest.

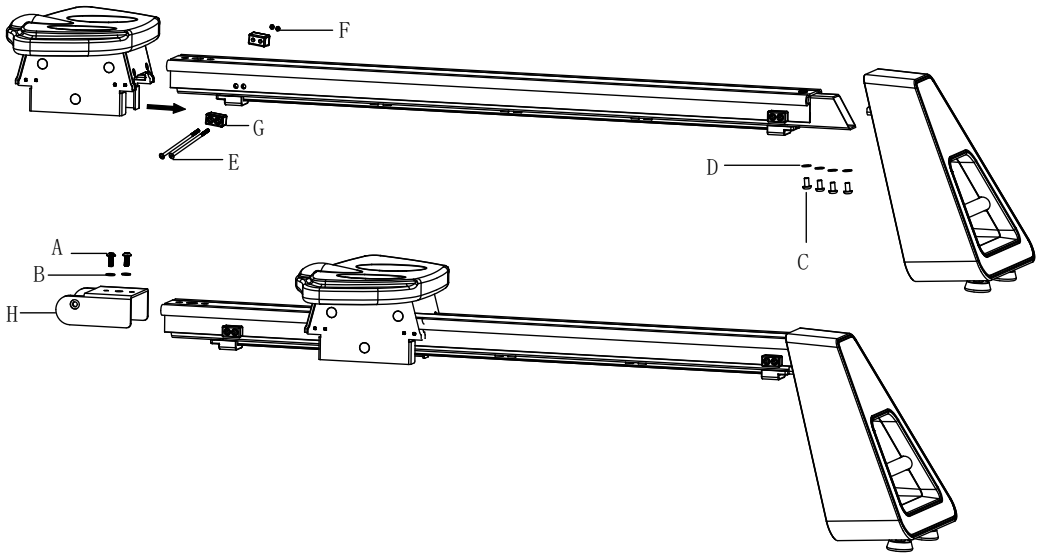
6.3 SCHRITT 2



- Zuerst stecken Sie die Pedalachse G in den Rahmen.
- Setzen Sie das Pedal D an beiden Enden der Pedalachse ein.
- Verwenden Sie 4 Inbusschrauben A und 4 flache Unterlegscheiben B, um beide Enden der Pedalachse G zu fixieren.
- Installieren Sie die linke Pedal-Unterabdeckung E und die rechte Pedal-Unterabdeckung F jeweils unter dem Pedal und ziehen Sie sie mit 8 Kreuzschrauben C fest.

6.4 SCHRITT 3

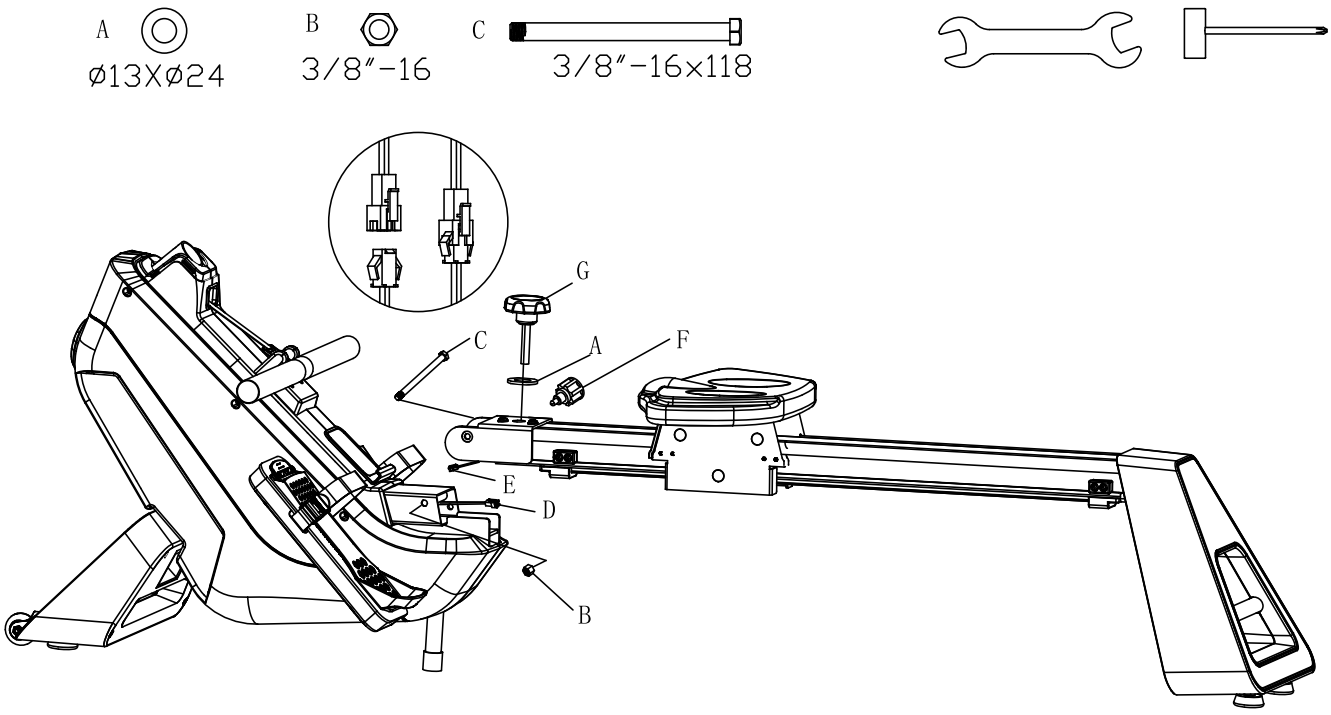




- Schrauben Sie die hintere Stütze mit 4 Inbusschrauben C und 4 flachen Unterlegscheiben C an die Aluminiumschiene.
- Setzen Sie das Sitzset gemäß der Pfeilrichtung in die Aluminiumschiene ein, legen Sie dann auf beiden Seiten ein Polster G darauf und fixieren Sie es mit 2 Sechskantschrauben E und 2 Sechskantmuttern F.

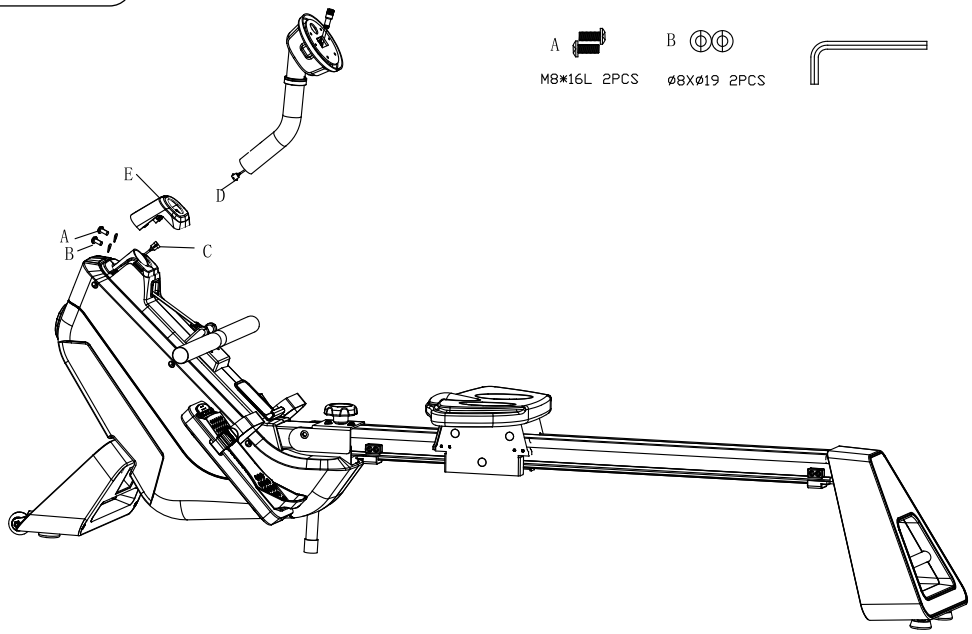
- Platzieren Sie den Klappverbinder H gemäß der Abbildung auf der Aluminiumschiene und verwenden Sie 4 Inbusschrauben A und 4 flache Unterlegscheiben B, um ihn auf der Aluminiumschiene zu befestigen.

6.5 SCHRITT 4



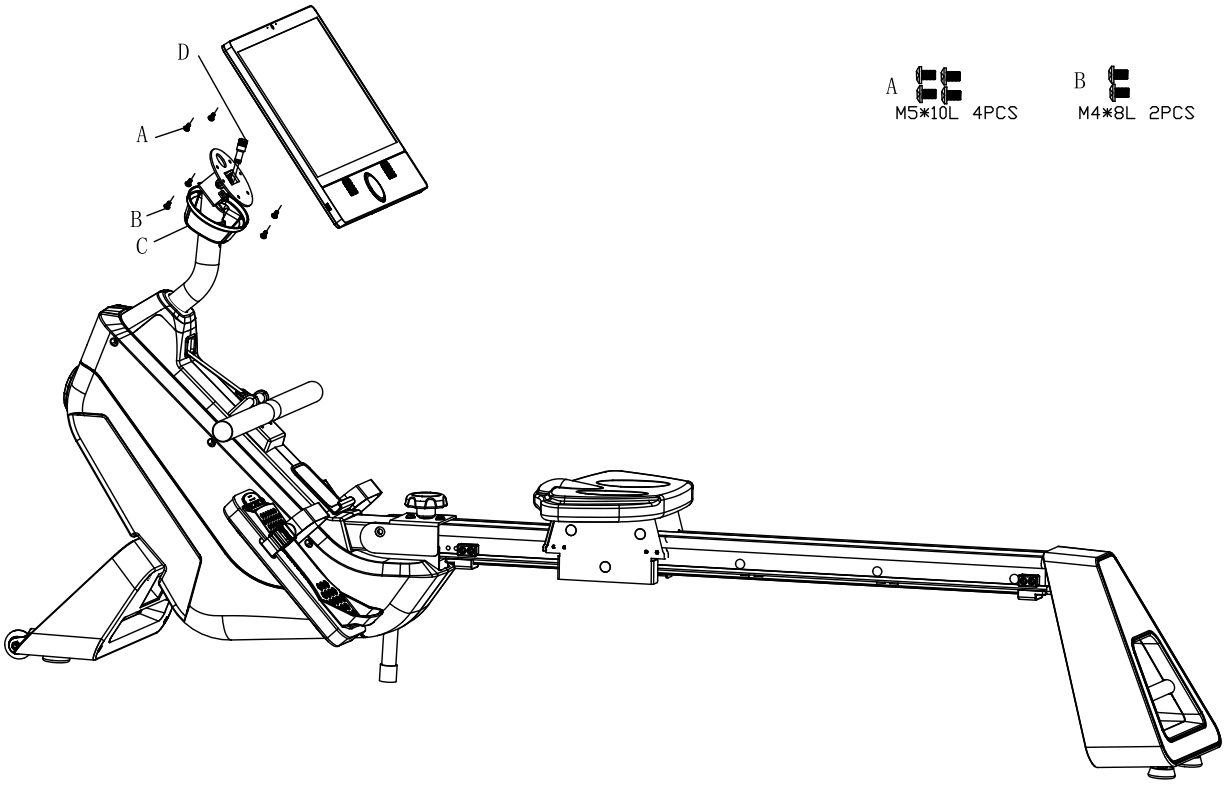
- Verbinden Sie das Kabel des Lichtgurts E mit dem Kabel des Rahmens D.
- Setzen Sie die Aluminiumschiene gemäß der Pfeilrichtung in den Rahmen ein und ziehen Sie sie mit der Sechskantschraube C und der Nylonmutter B fest.
- Schrauben Sie den Drehknopf G und die flache Unterlegscheibe A in den Rahmen und ziehen Sie sie fest.
- Schrauben Sie den Ziehstift F in den Rahmen.

6.6 SCHRITT 5



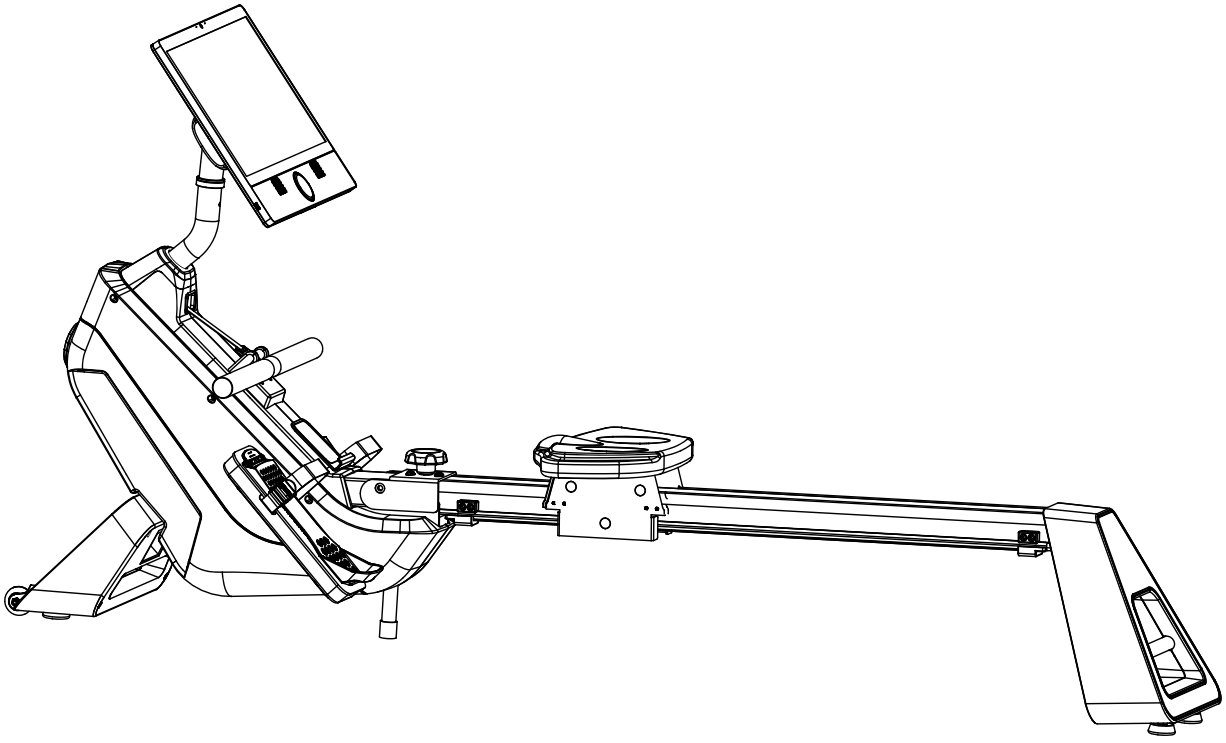
- Führen Sie den Lenkstangenpfosten durch die Lenkstangenpfostenabdeckung E und verbinden Sie das Kabel D im Lenkstangenrohr mit dem Kabel C des Rahmens. Führen Sie dann das Lenkstangenrohr in den Rahmen ein und ziehen Sie es mit 2 halbrunden Unterlegscheiben B und 2 Schrauben mit Halbkugelkopf A fest.

6.7 SCHRITT 6



- Entfernen Sie die 2 Schrauben B von der Dekorabdeckung C der Konsole.
- Verbinden Sie das Kabel D mit der Konsole und verwenden Sie 4 Schrauben mit Halbkugelkopf A, um die Konsole zu befestigen.
- Ziehen Sie die Dekorabdeckung C mit 2 Schrauben B an die Rückseite der Konsole fest.

6.8 ABSCHLIESSENDE SCHRITTE



- Überprüfen Sie erneut die Festigkeit aller Verbindungen. Wiederholen Sie diese Überprüfungen vor jeder Verwendung.
- Reinigen Sie das Gerät gründlich vor der ersten Verwendung, da möglicherweise aufgrund der Produktion und Verpackung Ölrückstände und Staub darauf vorhanden sein können.

7. Aufstellen und Verschieben

7.1 AUFSTELLEN

Aufstellort

Aufbauort und Einsatzort des Gerätes müssen diese Anforderungen erfüllen:

- Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
- Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
- Keine Hindernisse oder gefährlichen Gegenstände unter oder in der Nähe des Geräts,
- Keine Wärmequellen oder Lüftungsöffnungen unter oder in der Nähe des Geräts,
- Mindestabstand zu Wänden oder Gegenständen 2 m (6,6 ft),
- Ebener, fester und rutschfester Untergrund; mit Schutzmatte für empfindliche Oberflächen.

Anschließen an das Stromnetz

- Stecken Sie das DC-Kabel des Netzteils in die Buchse im Hauptgehäuse.
- Stecken Sie das Netzteil in eine geeignete Steckdose.

7.2 VERSCHIEBEN

- Gerät am Griff des hinteren Standfußes (102) anheben, bis die Räder (70) den Boden berühren.

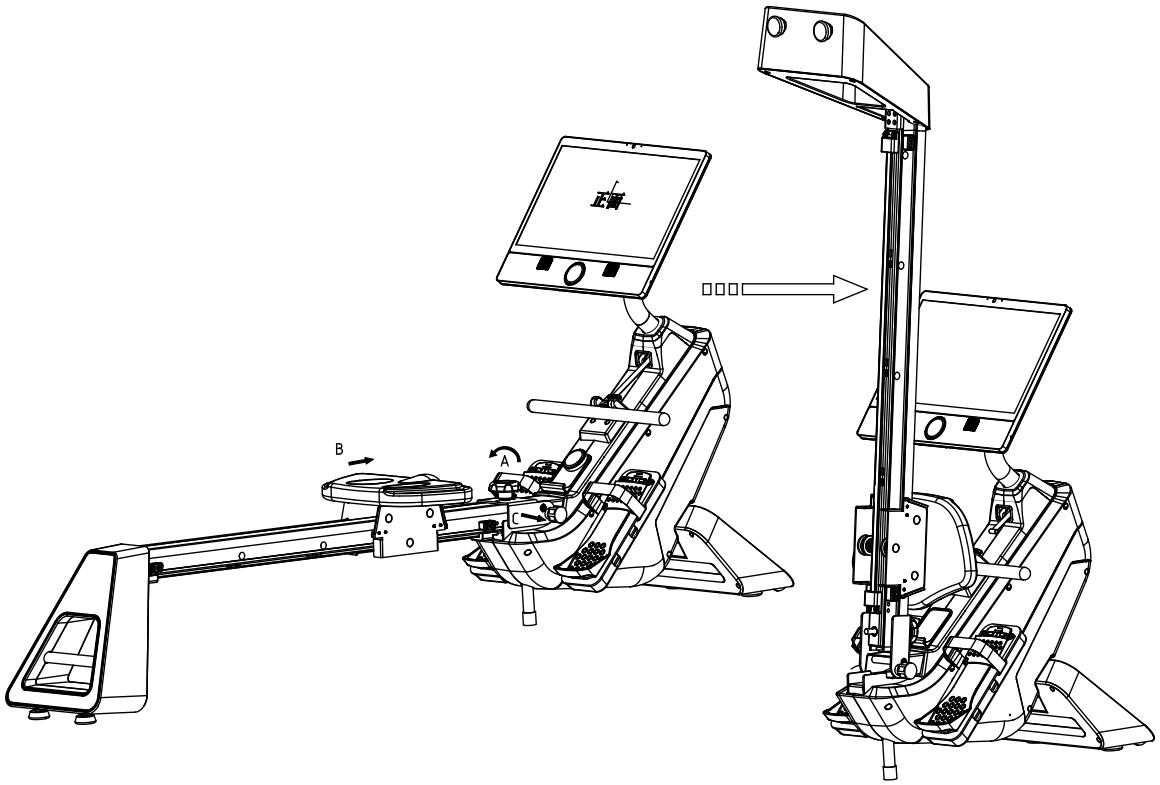
VORSICHT! Gefahr von Verletzungen und Sachschäden durch Fehlbelastung, Umkippen und Kollision!

- Gerät nur am Griff anheben, nicht an anderen Stellen; insbesondere nicht am Sattel, nicht am Hantelhalter und nicht am Klemmknauf des Sattelrohrs.
- Griff eher aus den Knien greifen und heben als aus dem Rücken.

- Rollen Sie das Gerät vorsichtig an den gewünschten Ort. Stellen Sie insbesondere sicher, dass der Monitor nicht schwenkt, aufschlägt und/oder kollidiert.

7.3 ZUSAMMENKLAPPEN

- Zusammenklappen: Zuerst den großen Drehknopf A abschrauben, dann das Sitzset B in Richtung des Pfeils nach vorne schieben. Den Ziehstift bei C in Richtung des Pfeils ziehen, dann die Aluminiumschiene hochklappen, den Ziehstift loslassen und am Aluminiumschiene verriegeln.
- Auseinanderklappen: Den Ziehstift bei C herausziehen, die Aluminiumschiene auf den Boden legen und den großen Drehknopf A festziehen.



8. Trainieren

8.1 ALLGEMEINE HINWEISE

WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden bis hin zum Tod durch falsches oder übermäßiges Training!

- **Überanstrengen Sie sich oder andere bei der Durchführung des Trainings nicht! Achten Sie immer auf die individuelle allgemeine und tägliche Fitness!**
- **Vor und nach jedem Training ausreichend auf- und abwärmen!**

Die Rudermaschine ermöglicht effektives Training mit Unterstützung ihrer eigenen App.

Für alle Trainingsarten muss das Gerät eingeschaltet sein.

8.2 DEN ZIELPULS AUSWÄHLEN UND ÜBERWACHEN

Die Pulsfrequenz in BPM ('Beats per Minute') ist ein exzellenter Indikator, ob sie ihrem Trainingsziel und Ihrer aktuellen Fitness entsprechenden trainieren. Die BPMs für die jeweiligen Trainingsziele hängen nicht zuletzt vom Alter ab. Sie sollten Ihren Puls beim Training auf geeignete Weise überwachen.

Viele Sportstech-Geräte zeigen Ihnen nicht nur als Zahlenwert, sondern auch mit Farben an, in welchem Pulsbereich Sie sich befinden - basierend auf Ihrem alterstypischen Maximalpuls ('MHR'). Beachten Sie hierbei unbedingt immer folgende Hinweise:

WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden bis hin zum Tod durch falsches oder übermäßiges Training!

- **Überanstrengung verhindern! Individuellen, aktuellen Fitness-Level stets respektieren. Auf körperliche Signale achten!**
- **Pulsmess-Systeme können ungenau sein.**
- **Die Trainingsziel-Bereiche sind nur durchschnittliche Vorgaben, die an die individuelle Konstitution angepasst werden müssen. Medizinisch fundierte Unterstützung wird hierbei empfohlen!**

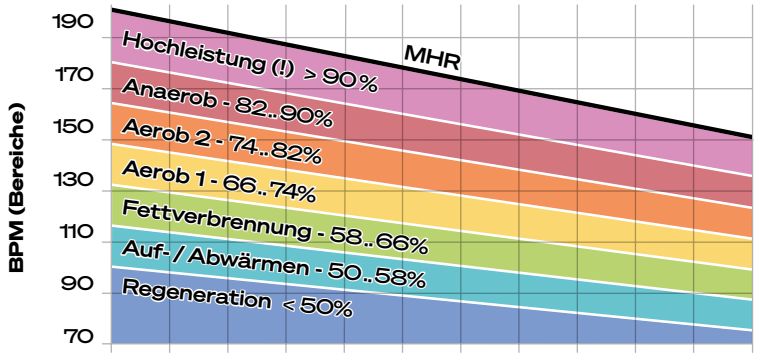
Ihren ungefähren Zielpuls wählen Sie so aus:

- In der unteren Grafik wählen Sie Ihr ungefähres Alter aus.
- Darunter wird als Schätzwert Ihr ungefährer, alterstypischer Maximalpuls (MHR) angezeigt.

Über die **Auswahlgrafik A** bestimmen Sie Ihren **Zielpulsbereich**.

- Gehen Sie von Ihrem Alterswert nach oben in den farblichen Bereich, der Ihrem Trainingsziel entspricht.
- Gehen Sie dann gerade nach links, und lesen Sie auf der Skala ungefähr den Zielpuls ab.

A. Auswahlgrafik



Über die **Auswahltabelle B können** Sie einen Mittelwert für den **Zielpuls** bestimmen. Hierzu:

- Gehen Sie von Ihrem Alterswert nach unten in die Tabellenzeile, die Ihrem Trainingsziel entspricht.
- Lesen Sie den Zahlenwert ab. Er ist ein Richtwert, den Sie als Zielpuls verwenden können.

B. Auswahltabelle

ALTER	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensität	**BPM (Durchschnittswerte)**										
Hochleistung (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Fettverbrennung 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Auf- / Abwärmen 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneration < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In allen Fällen:

- Prüfen Sie, ob der ermittelte Zielpuls Ihren **Bedürfnissen** entspricht. Wenn nicht, passen Sie ihn an, bis Sie einen optimalen Wert gefunden haben.
- Die **LED-Farbe** zeigt Ihnen beim Training in Echtzeit an, in welchem Prozentbereich des alterstypischen Maximalpulses (MHR) Sie aktuell trainieren. Die Farben entsprechen den obigen Diagrammen.

8.3 DEHNÜBUNGEN ZUM AUF- UND ABWÄRMEN

- Machen Sie einige Dehnübungen, um Ihr Training zu beginnen. Überdehnen Sie niemals Ihre Muskeln.
- Wir empfehlen, jede der folgenden Übungen 10 Mal durchzuführen und den kompletten Zyklus bis zu fünf Mal zu wiederholen. Dann gestalten Sie Ihr Training nach Ihrem persönlichen Fitnesslevel.
- Machen Sie nach dem Training auch Dehnübungen, um richtig abzuwärmen.

1

MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.

2

SCHULTER-HEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.

3

SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben Sie diese an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.

4

QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen es mit dem linken Fuß.

5

INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nah wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.

6

ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sis sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.

7

ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.

8

WADEN / ACHILLES-DEHNUNG

Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.

8.4 EINSTELLEN DES TRAININGSLEVELS

- Wählen Sie jederzeit das gewünschte Trainingslevel über den Einstellungen am Display aus.
- **Überanstrengen Sie sich oder andere bei der Durchführung des Trainings nicht! Achten Sie immer auf die individuelle allgemeine und tägliche Fitness!**

8.5 SPORTSTECH LIVE APP

Die Sportstech LIVE App bietet Ihnen unter anderem:

- Individuelle Workouts von Profi-Trainer*n
- Landscape- und Outdoor-Videos
- Trainingsschwerpunkte festlegen
- Trainingsdaten in Echtzeit
- Trainigshistorie und -metriken
- Im Competition Mode mit Anderen messen – im Ranking Trophäen sammeln
- Geräteunabhängige Trainings z.B. für Yoga
- Leckere und abwechslungsreiche Kochrezepte
- ...und vieles mehr!

Hier informieren:
https://www.sportstech.care/hc/de

9. Reinigung & Wartung

WARNUNG! Gefahr von schweren bis tödlichen Verletzungen durch elektrischen Schlag!

- **Vor allen Reinigungsarbeiten das Gerät vollständig vom Stromnetz trennen!**
- **Niemals Feuchtigkeit an oder in das Netzteil oder das Kabel gelangen lassen!**
- **Netzteil oder Kabel niemals öffnen oder reparieren! Bei Problemen den Kundendiesnt kontaktieren!**

WARNUNG! Gefahr von Verletzungen und Sachschäden!

- **Gerät niemals verwenden, wenn Komponenten locker oder beschädigt sind.**
- **Wenn möglich, Verbindungen nachziehen. Wenn erforderlich, Reparatur veranlassen.**
- **In allen Zweifelsfällen Kundendienst kontaktieren.**

9.1 REINIGUNG

- Entfernen Sie nach dem Training Schweiß vom Gerät mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Nie Feuchtigkeit in ein Gehäuse eindringen lassen.
- Stellen Sie sicher, dass Typenschild und andere Aufkleber intakt und lesbar sind.

9.2 WARTUNG

- Prüfen Sie vor und nach jedem Training den einwandfreien Zustand des Gerätes. Prüfen Sie hierbei auch, dass alle Befestigungsteile und Schutzabdeckungen angebracht und sind.
- Prüfen Sie vor jedem Training, dass die Schrauben für alle verstellbaren Teile und für alle anderen Verbindungen eingeerastet und fest angezogen sind. Ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.
- Das Gerät ist mit abgedichteten Lagern ausgestattet. Schmierung ist nicht erforderlich.

9.3 LAGERUNG

- Heben Sie das Gerät zum Verschieben auf den Rollen nur am Handgriff des hinteren Standfußes an. Stellen Sie beim Verschieben sicher, dass der Monitor nicht aufschlägt, schwenkt und/oder kollidiert.
- Der Lagerort des Gerätes muss diese Anforderungen erfüllen:
  - Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
  - Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
  - Keine direkte Sonneneinstrahlung
- Für längere Lagerung gegen Staub schützen.

10. Entsorgung

HINWEISE ZUR RÜCKNAHME VON ELEKTROALTGERÄTEN UND ALTBATTERIEN

Liebe Kund*innen, als Endnutzer sind Sie gesetzlich verpflichtet, Elektroaltgeräte und Altbatterien sowie Altakkumulatoren einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Dies möchten wir Ihnen so einfach wie möglich machen. Bitte beachten Sie hierzu folgende Hinweise:

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)

Wir weisen Besitzer von Elektro- und Elektronikaltgeräten darauf hin, dass Elektroaltgeräte gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen sind.

Das dargestellte und auf Elektro- und Elektronikaltgeräten aufgebrachte Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne weist zusätzlich auf die Pflicht zur getrennten Erfassung hin.

Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer - Sammellogo:

Wo immer Sie dieses Zeichen sehen, d.h. im Handel, an einem Wertstoff- oder Recyclinghof, können Sie sich sicher sein, dass man alte Elektrogeräte zurückgeben kann.

Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sind nach den in § 17 Abs. 1 ElektroG definierten Voraussetzungen zur Rücknahme von Elektro- und Elektronikaltgeräten verpflichtet. Stationäre Vertreiber müssen beim Verkauf eines neuen Elektro- und Elektronikgeräts ein Elektroaltgerät der gleichen Art kostenfrei zurücknehmen (1:1-Rücknahme). Dies gilt auch bei Lieferungen nach Hause. Diese Vertreiber müssen außerdem bis zu drei kleine Elektroaltgeräte (≤ 25cm) zurücknehmen, ohne dass dies an einen Neukauf geknüpft werden darf (0:1-Rücknahme). Sofern Sie dies wünschen, müssen Fernabsatzvertreiber (z. B. Online-Vertreiber) nach den in § 17 Abs. 2 ElektroG definierten Voraussetzungen bei Auslieferung eines Elektro- und Elektronikgeräts der Kategorie 1, 2 und 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG am Ort der Abgabe des Neugeräts (z. B. Ihre Wohnung) ein vergleichbares Elektroaltgerät kostenlos abholen. Außerdem müssen diese Vertreiber nach § 17 Abs. 2 ElektroG für die Produktkategorien 3, 5 und 6 im Sinne von Anlage 1 ElektroG Rücknahmestellen für Elektroaltge räte in zumutbarer Entfernung zu den Endnutzern bereithalten.

Nachfolgend möchten wir Sie auf die von uns geschaffenen Rückgabemöglichkeiten nach § 17 Abs. 1 und Abs. 2 ElektroG informieren.

Sie können 3 Elektroaltgeräte einer Geräteart bis zu einer Größe von 25 cm unentgeltlich in unseren Shops abgeben:

- 10627 Berlin; Bismarckstraße 73
- 40477 Düsseldorf; Nordstraße 27

Sie können größere Elektroaltgeräte bei einem Kauf eines vergleichbaren Neugeräts ebenfalls in unseren Shops abgeben. Sie können Elektroaltgeräte aber auch in den unter https://www.take-e-back.de/Verbraucher-Ruecknahmestellen-finden angeführten Rücknahmestellen zurückgeben.

Nach dem ElektroG sind wir als Fernabsatzvertreiber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, Elektro- und Elektronikaltgeräte auch in Fällen der Auslieferung unentgeltlich zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir über die take-e-way GmbH nach. Sofern Sie von uns ein Elektrogerät der Kategorie 1, 2 oder 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG erworben haben, können Sie von uns bei der Auslieferung des bestellten Neugeräts die unentgeltliche Abholung eines vergleichbaren

Elektroaltgeräts fordern. Bitte wenden Sie sich hierfür an unsere Mitarbeiter. Sie erreichen uns per E-Mail unter takeaway@sportstech.de.

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter www.sportstech.de/entsorgung.

Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, indem Sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen.

- Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.
- Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen und einer hierfür vorgesehenen Entsorgung zuzuführen.

B. Hinweise zur Entsorgung und Symbolik für ein Elektrogerät mit Hinweis zum Batteriegesetz (BattG)

Altbatterien und Altakkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Als Endnutzer sind Sie zur Rückgabe von Altbatterien gesetzlich verpflichtet. Das Zeichen mit der durchgekreuzten Abfalltonne bedeutet, dass Sie Altbatterien und Altakkus nicht im Hausmüll entsorgen dürfen.

Nutzen Sie dafür die offiziellen Rücknahmestellen wie etwa die Sammelstellen öffentlich-rechtlicher Entsorgungsträger. Sie können Altbatterien außerdem auch in Handelsgeschäften zurückgeben, sofern diese Batterien veräußern. Finden sich unter dem Zeichen der durchgekreuzten Abfalltonne auf der Batterie oder der Verpackung zusätzlich die Zeichen Cd, Hg oder Pb ist das ein Hinweis darauf, dass die Batterie entweder Cadmium, Quecksilber oder Blei enthält. Es handelt sich dabei um giftige Schwermetalle, die nicht nur erhebliche Risiken für die Umwelt, sondern auch für die menschliche Gesundheit bergen.

Kennzeichnung von Sammel-und Rückgabestellen für den Endnutzer- Sammellogo:

HINWEIS: In die Sammelboxen mit diesem Zeichen gehören nur Gerätebatterien und keine batteriebetriebenen Elektrogeräte

Altbatterien, die wir als Neubatterie führen oder geführt haben, können Sie auch bei uns im Versandlager oder in unseren Shops zurückgeben:

- Sportstech Brands Holding GmbH; Köpenicker Str. 44; 12357 Berlin
- 10627 Berlin; Bismarckstraße 73
- 40477 Düsseldorf; Nordstraße 27
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

Altbatterien enthalten Schadstoffe, die bei nicht sachgemäßer Lagerung oder Entsorgung die Umwelt oder Ihre Gesundheit schädigen können.Batterien enthalten aber auch wichtige Rohstoffe wie z.B. Eisen, Zink, Mangan oder Nickel und können verwertet werden. Wenn Sie Batterien über den Hausmüll entsorgen, werden diese auf eine Mülldeponie gebracht. Dadurch gehen diese wichtigen Rohstoffe verloren und verschmutzen die Umwelt.

RECYCLINGKREISLAUF

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

Dies könnte Sie auch interessieren

SPORTSTECH
AH100 DUMBBELL

Fitness für überall – in den eigenen vier Wänden oder im Freien. Mit den AH100 Hanteln erreichen Sie eine neue Dimension der Sportlichkeit. Jedes Hantel-Paar hat ein festgelegtes Gewicht. Wählen Sie zwischen 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 oder 5 kg und passen Sie sie Ihrem Fitness-Level ultra-flexibel an.

Dank rutschfester Gummi-Straps können Sie die Hanteln beim Workout zusätzlich an Armen und Beinen befestigen – für effektives Ganzkörper-Training. Verwenden Sie die Hanteln außerdem beim Joggen. Die Gummi-Straps sorgen für erhöhten Schutz vor Abgleiten.

Bauen Sie so schnell Muskeln auf oder reduzieren Sie Körpergewicht. Alle Möglichkeiten stehen Ihnen mit diesem Allrounder von Sportstech weit offen.

Sie können dieses Produkt über folgenden QR-Code oder Link käuflich erwerben:

https://www.sportstech.de/ah100

SPORTSTECH
BBS300 BADEZIMMERWAAGE

Einfach. Gesünder. Leben.
Das BBS300.

Sie möchten Ihren Fitness-Status jederzeit im Blick haben und herausfinden wollen, ob Sie Ihren Zielen schon näher gekommen sind? Dann ist die Personenwaage BBS300 von SPORTSTECH genau die richtige Wahl für Sie! Nicht nur, weil Sie mit ihr die 13 wichtigsten Körperdaten messen können, sondern auch, weil Sie dank smarter Features, wie der App-Kompatibilität, dem großen LED-Display sowie dem leistungsstarken Akku von einem enormen Komfort profitieren.

Sie können dieses Produkt über folgenden QR-Code oder Link käuflich erwerben:

https://www.sportstech.de/bbs300-personenwaage-schwarz

User Manual

Dear customer,

we are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. With sports equipment from SPORTSTECH you get the highest quality and latest technology.

To fully and safely use the potential of your device and to enjoy it for many years, read this manual carefully before starting up and beginning of training. Use the device according to the instructions.

We shall not assume any liability for damages resulting from improper use.

WARNING! Danger from improper use!

- **Make sure that ALL persons using the device have read and understood this user manual. Keep this manual in a safe place close to the device.**
- **Adhere to ALL Safety Advices in this manual.**
- **NEVER overexert yourself or others when using the device.**

Table of contents

1. Scope of delivery 20
2. Technical Data 20
3. Exploded view / Spare parts list 21
4. Conformity 21
5. Safety Instructions 21
6. Installation Instructions 24
7. Set up and move 28
8. Training 29
9. Cleaning & Maintenance 31
10. Disposal 32

This manual represents a status at press date.
It is subject to changes without notice and to errors and omissions.

1. Scope of delivery

Magnetic rowing machine with 4 kg flywheel.

- The device is not suitable for medical applications!
- The device is not suitable for high accuracy applications!

Mounting materials and tools	Display
User manual	Power supply

2. Technical Data

MACHINE	
Weight	40 kg (88 lbs)
Physical dimensions	LxBxH = 220 × 50 × 109 cm (86,6 × 15,7 × 43 in)
Maximum permissible weight of the user	130 kg (286 lb)
Suitable height of the user	1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)

DISPLAY	
Working temperature	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Storage temperature	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
Connectivity of the display computer	Bluetooth 4.1 or higher, WiFi 2.4 & 5 GHz
Radio transmission protocols for pulse signal	Bluetooth

TECHNICAL DATA OF POWER SUPPLY		
Manufacturer's name or trade mark, trade register number and address	Guangdong ABT industrial co.,LTD, 2 Jili Rd,Pingxi Community,Pingdi,Longgang Shenzhen Guangdong 518117,P.R.China.	
Model Identifier	ABT080120V	
	Nominal value	Unit
Input Voltage	100...240	V AC
Input AC Frequency	50..60	Hz
Output Voltage	12.0	V DC
Output Current	8.0	A
Output Power	96	W
Average active efficiency	89.25	%
Efficiency at light load (10%)	70.5	%
No-load power consumption	<0.21	W

3. Exploded view / Spare parts list

- Identify the required spare part with drawing and list and write down the number.
- Contact our customer service and give the number of the spare part. The contact details can be found on the back of the manual or on our website.
- Clarify all further steps with our employees.

Under the following link you will find the exploded view and the spare parts list:
https://sportstech.link/sRow_spareparts

4. Conformity

Sportstech Brands Holding hereby declares that the radio system type sRow is compliant with EU Directive 2014/53 / EU.
The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:
https://sportstech.link/wp-content/uploads/sRow_conformity.pdf

5. Safety Instructions

WARNING! Danger from improper use!

- **Read all instructions and safety notes before using the device. Follow them carefully.**
- **Danger of health damage or even death due to improper or excessive training!**
- **The device is not suitable for medical purposes and high accuracy applications.**
- **Also apply common sense to prevent risks.**

PERSONAL REQUIREMENTS

GENERAL PHYSICAL CONDITIONS

WARNING! Danger of health damage or even death due to improper or excessive training! Using the device is strenuous for the circulation and the musculoskeletal system.

- The intensity of use may **never exceed the current fitness of the user.**
- Always pay attention to physical signals. **The pulse measurement may be inaccurate.**
- **Stop the training immediately in case of** discomfort, weakness, body aches, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- If necessary, seek medical advice before training; especially if you are older, have medical problems or have little experience with physical training.
- People with limited abilities may only use the device with a suitable supervisor and at low speed.

Weight and age requirements

- Children must **not** use the appliance.
- **The maximum permissible user weight is 130 kg (286 lb).**

UNPACKING AND ASSEMBLING

SHORTLY AFTER UNPACKING

- After unpacking for the first time, keep plastic bags and the like away from children and pets.
- Keep the packaging material during the return period to facilitate a possible return of the goods. Dispose of the packaging material later in accordance with local regulations (e.g. recycling).

ASSEMBLING

- Assemble the device with the help of a second adult and strong person. Hold all heavy and/or sensitive parts well until they are securely fastened.

- When assembling, make sure to use all necessary parts for the connections (e.g., washers).

GENERAL INFORMATION

- Keep children and pets away from the device during use and also during storage.
- Keep liquids away from the device (e.g. drinking water or wet hands). If the device has been spilled with liquid, immediately disconnect it from the electrical supply outlet. Make sure it is completely dry before the next use; also on the inside. If necessary, contact customer service.
- Do not use the device commercially, but only for home use. Do not use the device for therapeutic purposes.
- Children and animals must be kept at a safe distance of at least 3 m (10 ft) from the device.
- Never open the device, power supply or monitor. In case of problems, contact customer service.
- Protect the device, cable and power supply unit from mechanical and thermal stress.

PREPARING THE DEVICE

- Before each training, check the perfect condition of the device. Also check here, that all fastening parts and protective covers are installed and intact. Never use the device when damaged. In such cases, contact customer service.
- Before each workout, check that the screws for all adjustable parts and for all other connections are locked and tightened. Re-tighten, if necessary.
- The set-up location and place of use of the device must meet these requirements:
  - Dry and clean interior, free of explosive or flammable substances and dust
  - Temperature within the permitted range for operation (see technical data)
  - No obstacles or dangerous objects under or near the device
  - No heat sources or vents under or near the device,
  - Minimum distance to walls or objects 2 m (6.6 ft),
  - Flat, firm and non-slip surface; with protective mat for sensitive surfaces.
- After moving the device from a cold room to a warm one, wait one hour for the device to warm up; to avoid problems caused by condensation.
- Check that the device is horizontally adjusted.
- Disconnect the device from the electrical supply during a thunderstorm.

PRECAUTIONS DURING EXERCISE

- Always warm up sufficiently before training. Warm down after training.
- Do not continue training in case of body aches, chest pain, nausea, shortness of breath or similar. Seek medical advice before proceeding.
- Wear clothes that are tight enough to avoid being caught by machine parts. Use a hair protector if you have long hair.

PRECAUTIONS AFTER TRAINING / DURING STORAGE

- Unplug the power plug from the wall socket after training.
- After training, remove sweat from the device with a dry or slightly wetted cloth. Do not use aggressive detergents. Never allow moisture to penetrate a housing.
- Make sure that the nameplate and other stickers are intact and legible.
- To move the device on the rollers, lift it only by the handle of the rear stand. When moving, make sure that the monitor does not hit, swivel and/or collide.
- The storage location of the device must meet these requirements:
  - Dry and clean interior, free of explosive or flammable substances and dust
  - Temperature within the permitted range for operation (see technical data)

Continued on the following page

Continued from previous page

- No direct sunlight
- For longer storage, protect against dust.

HANDLING THE POWER SUPPLY

- Use the original power supply with the correct cable. Use it only if it is in perfect condition. Use it only indoors.
- Make sure that the connection values on site are within the permitted range.
- Place power supply and cables in such a way that there is no risk of tripping for you or others. Also, make sure that the power supply and cables are not exposed to mechanical stress.
- Make sure that the power supply is never covered and that there is always sufficient ventilation during operation; to avoid overheating. Let the power supply cool down before storing it after use.
- Always keep the power supply and cables away from the following and other sources of danger: moisture or water, aggressive substances, flammable or explosive substances, heat sources, sharp-edged or pointed objects, especially metal and the like.
- If the power supply has defects (e.g. unusual smell), disconnect it from the electrical supply outlet; if possible without contact: switch off the fuse that supplies the socket in question.
- Any repairs may only be carried out by qualified and authorized persons.
- An irreparable power supply unit must be disposed of as separate electrical waste in accordance with local regulations.

Further information

Our video tutorials for you!

Assembly, use, disassembly.

Link to videos:
https://sportstech.link/sRow_video

We are also on Social Media!

Get the latest product information, training content and much more on our:

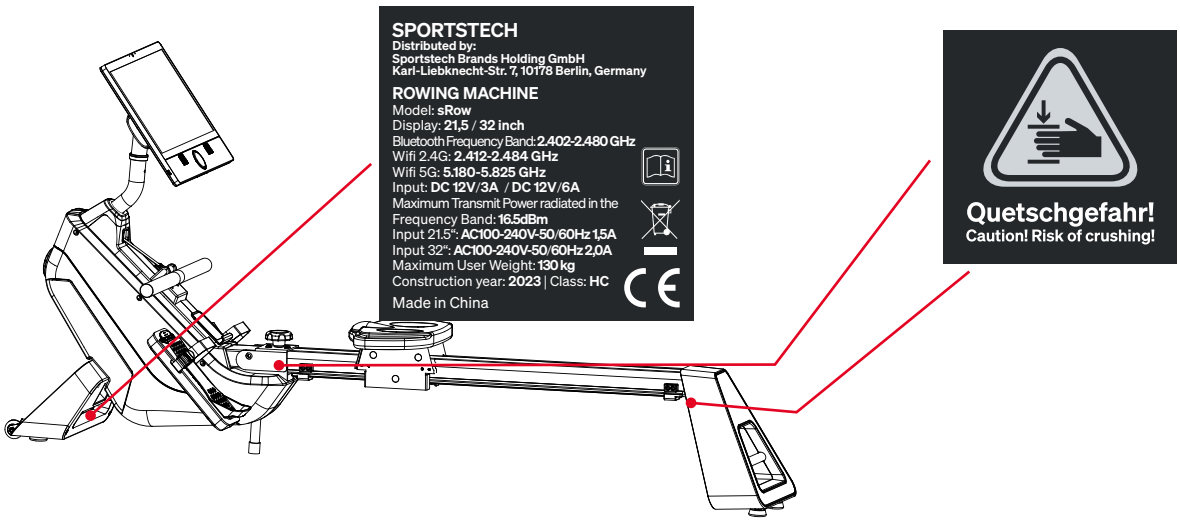
Instagram-page
https://www.instagram.com/sportstech.official/

Facebook-page
https://www.facebook.com/sportstech.de

SAFETY STICKERS

The safety stickers must be at the positions shown in the following figure.

- Make sure they are always intact and fully readable.



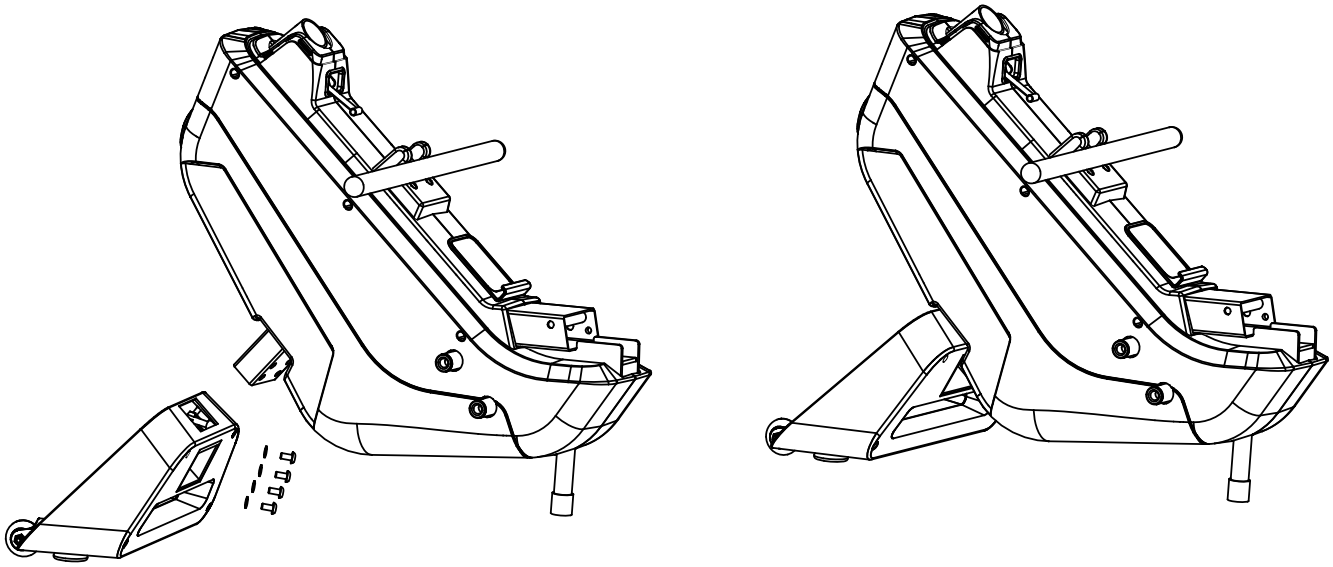
6. Installation Instructions

- **Tighten all individual parts and pre-assembled parts firmly!**
- **Check the tightness again before each training session!**
- **Perform the assembly with a second, adult and sufficiently strong person.**
- **Also perform the adjustment of heavy assemblies (e.g. the front tube with monitor) with a second adult person.**

6.1 UNPACKING AND PREPARING

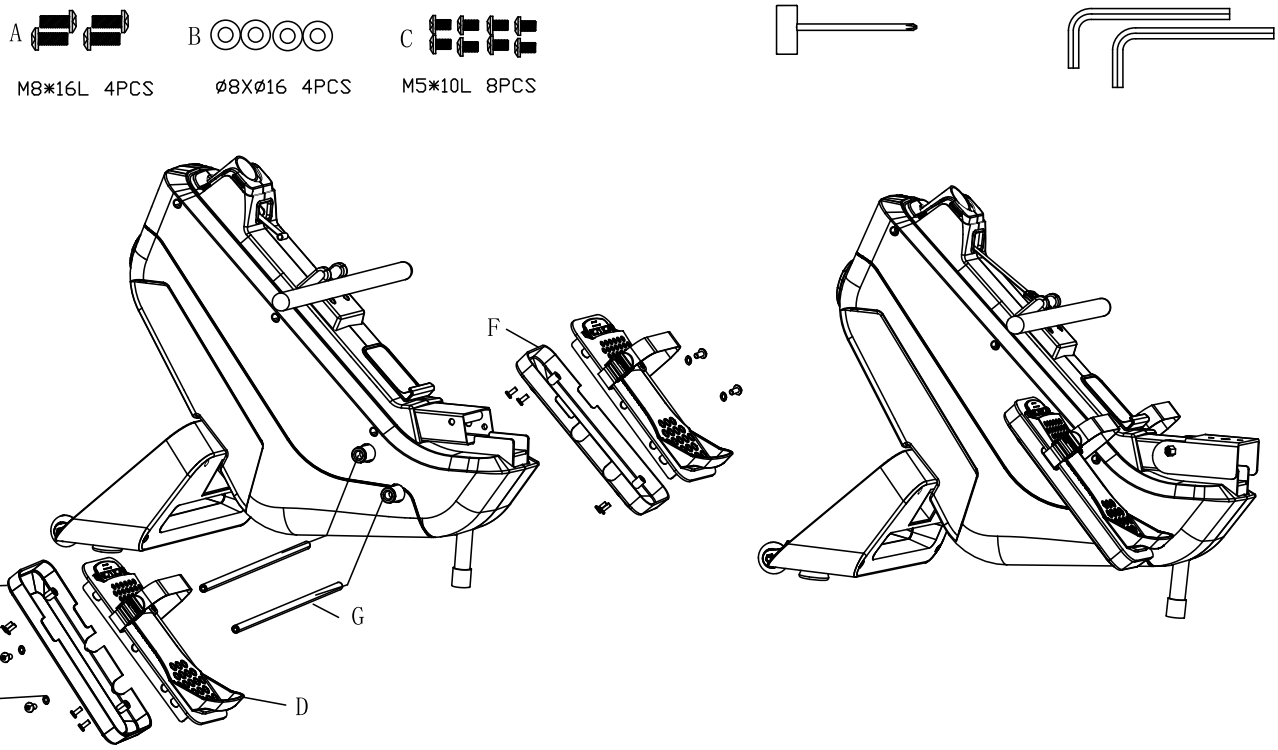
- Keep children and pets away from small parts and plastic bags.
- Use a suitable base to protect the device and the floor.
- Keep all parts of the packaging for a possible return for 30 days.

6.2 STEP 1



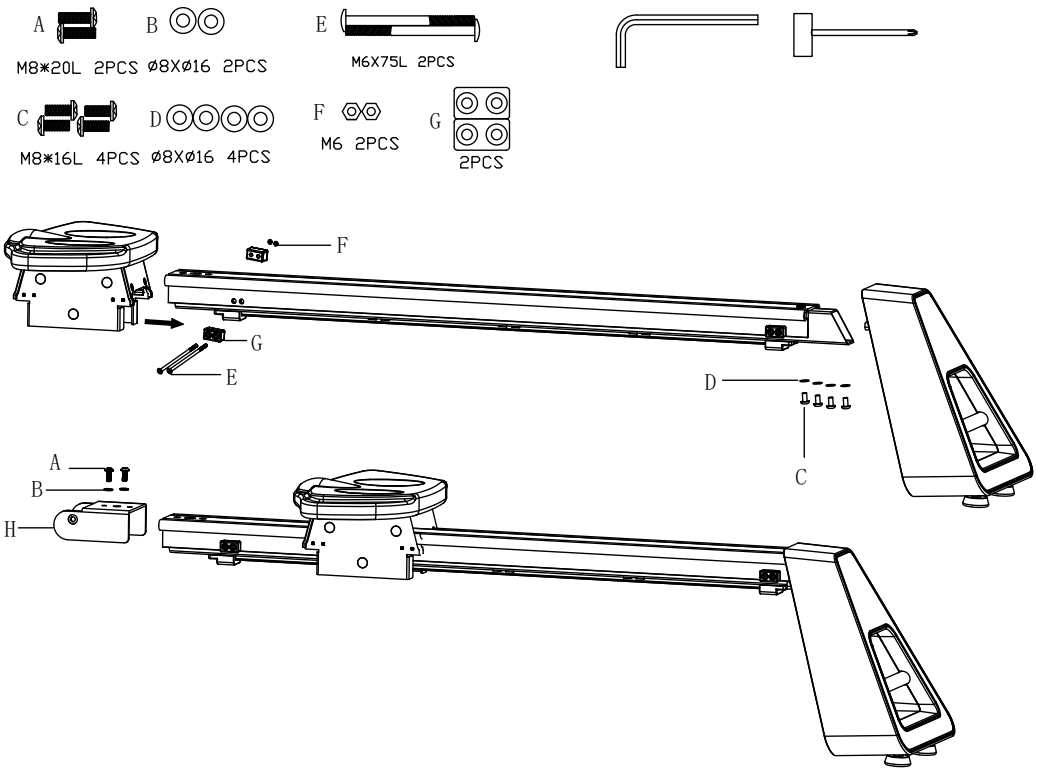
- Screw the front support to the frame with 4 hexagon socket head screws A and 4 flat washers B.

6.3 STEP 2



- First insert the pedal axle G into the frame.
- Insert pedal D into both ends of the pedal axle.
- Use 4 hexagon socket head screws A and 4 flat washers B to lock both ends of the pedal axle G.
- Install the left pedal lower cover E and the pedal lower cover right F under the pedal respectively, and tighten them with 8 umbrella-head cross screws C.

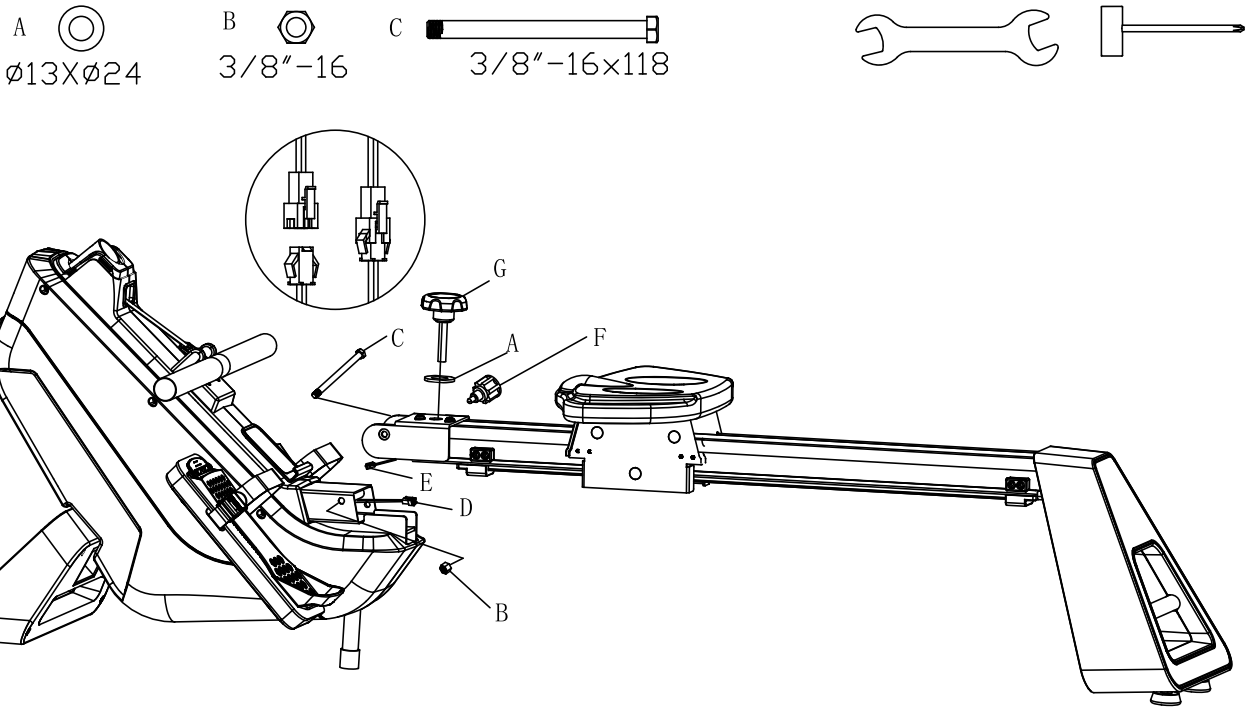
6.4 STEP 3



- Screw the rear support to the aluminum rail with 4 hexagon socket head screws C and 4 flat washers C.
- Install the seat set into the aluminum rail as shown by the arrow, then place a cushion G on both sides and lock it with 2 hexagonal screws E and 2 hexagonal nuts F.

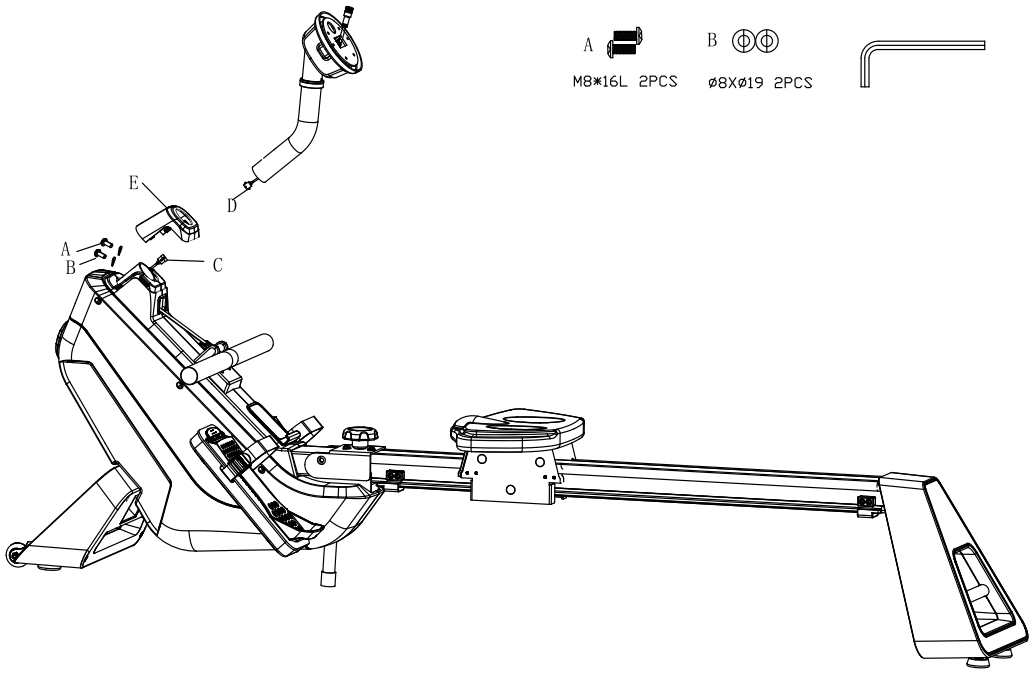
- Place the folding connector H on the aluminum rail as shown in the figure, and use 4 hexagon socket head screws A and 4 flat washers B to lock it on the aluminum rail.

6.5 STEP 4



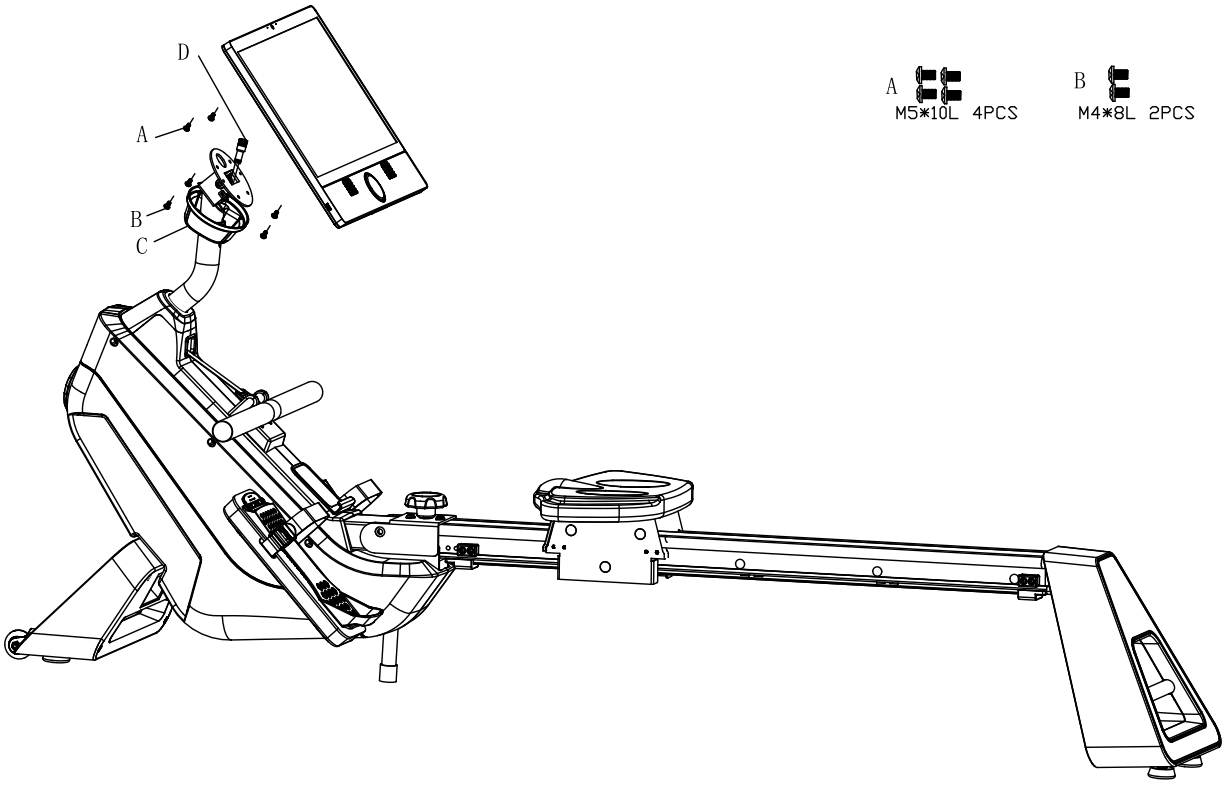
- Connect the light strap wire E to the frame wire D.
- Install the aluminum rail into the frame as shown by the arrow and tighten it with hexagonal screw C and nylon nut B.
- Screw knob G and flat washer A into the frame and tighten them.
- Screw the pull pin F into the frame.

6.6 STEP 5



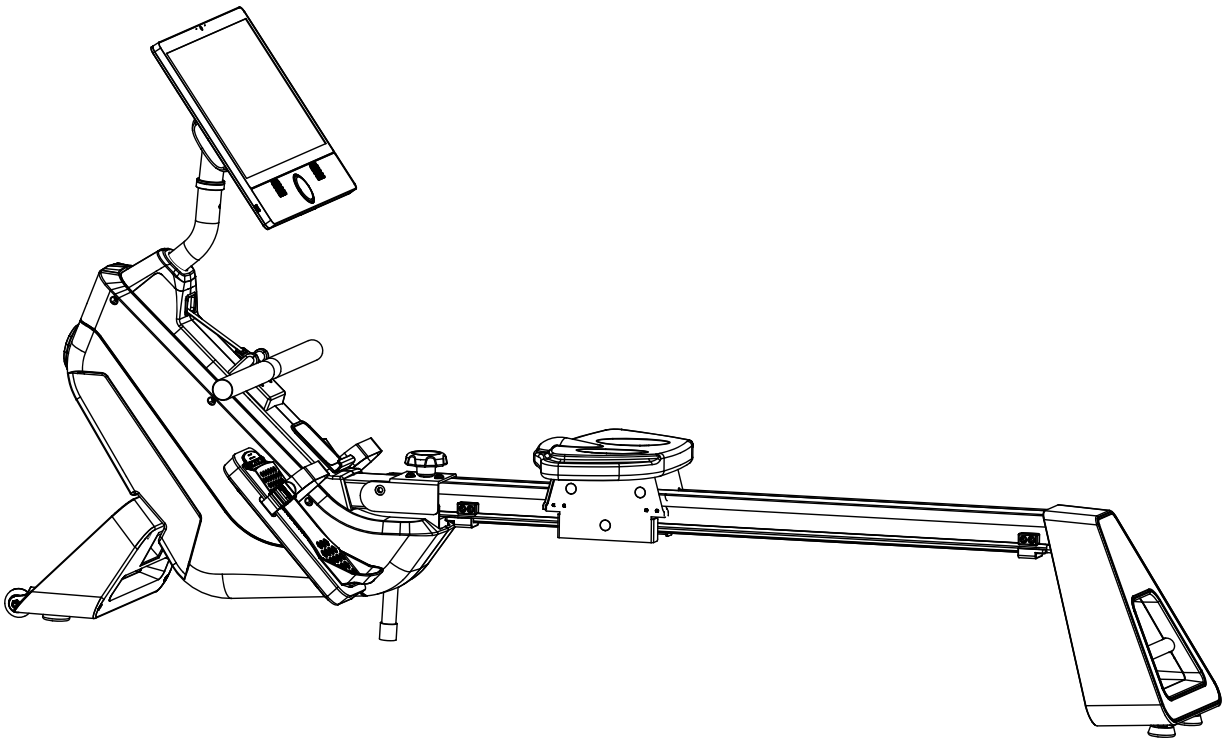
- Pass the handlebar post through the handlebar post cover E, and connect the cable D in the handlebar post tube with the cable C of the frame; then insert the handlebar post tube into the frame, and tighten with 2 semicircular washers B and 2 umbrella head hexagons screw A

6.7 STEP 6



- Remove the 2 screws B from the decoration cover C of the console.
- Connect cable D to the console, and use 4 umbrella-head cross screws A to lock the console.
- Tighten the decoration cover C to the back of the console with 2 screws B.

6.8 FINAL STEPS



- Check again the strength of all connections. Repeat these checks before each use.
- Clean the device thoroughly before first use, as there may be oil residues and dust on it due to production and packaging

7. Set up and move

7.1 SETTING UP

Set-up location

The set-up location and place of use of the device must meet these requirements:

- Dry and clean interior, free of explosive or flammable substances and dust
- Temperature within the permitted range for operation (see technical data)
- No obstacles or dangerous objects under or near the device,
- No heat sources or vents under or near the unit,
- Minimum distance to walls or objects 2 m (6.6 ft),
- Flat, firm and non-slip surface; with protective mat for sensitive surfaces.

Connecting to the electrical supply outlet

- Insert the DC cable of the power supply unit into the socket in the main housing of the device.
- Plug the AC cable of power supply into a suitable electrical outlet.

7.2 MOVING

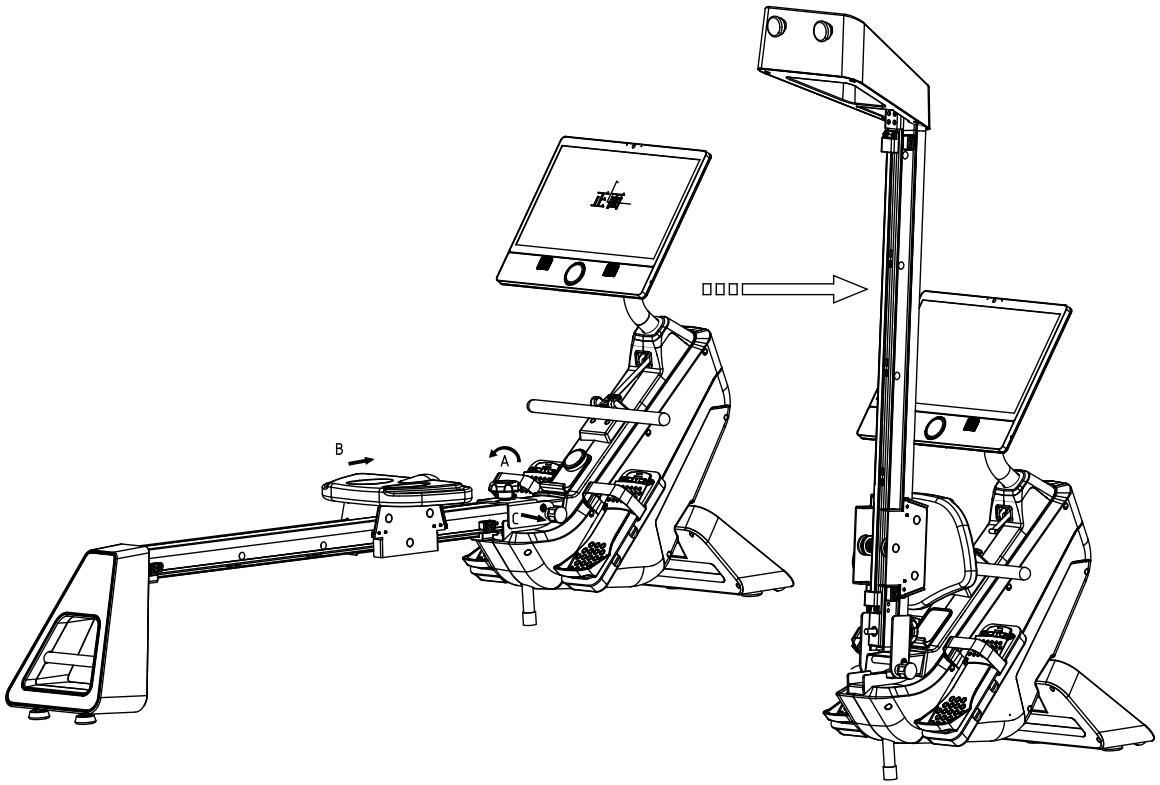
- Lift the device on the handle of the rear stand (102) until the wheels (70) touch the ground.

CAUTION! Risk of injury and property damage due to improper load, overturning and collision!

- Lift the device only on the handle, not on other components; in particular not on the saddle, not on the dumbbell holder and not on the clamping knob of the seat tube.
- Grab and lift the handle from the knees rather than from the back.
- Carefully roll the device to the desired location. In particular, make sure that the monitor does not swing, hit and/or collide.

7.3 FOLDING

- Folding: First unscrew the big knob A, then push the seat set B to the front in the direction of the arrow; pull the pull pin at C in the direction of the arrow, then turn up the aluminum rail, release the pull pin, and lock the pull pin to the aluminum rail.
- Unfolding: Pull out the pull pin at C, place the aluminum rail on the ground, and tighten the big knob A.



8. Training

8.1 GENERAL

WARNING! Danger of health damage or even death due to improper or excessive training!
- **Do not overexert yourself or others when performing the training! Always respect the individual general and daily fitness!**
- **Warm up and warm down sufficiently before and after each training session!**

The rowing machine enables effective training with the support of its own app.
The device must be switched on for all types of training.

8.2 SELECTING AND MONITORING THE TARGET PULSE

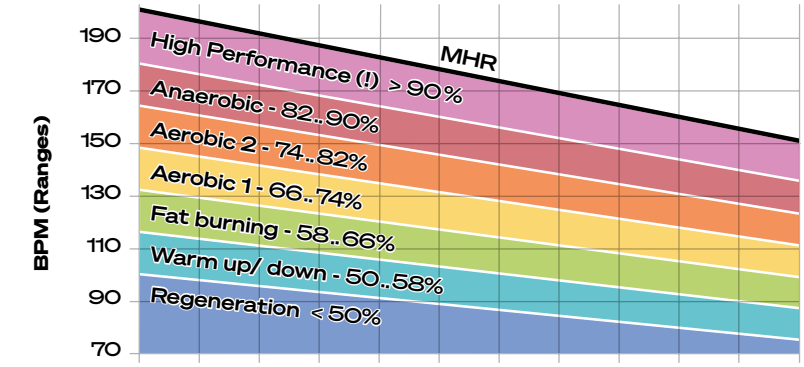
The pulse rate in BPM ('beats per minute') is an excellent indicator of whether you are exercising according to your training goal and current fitness level. The BPMs for the respective training goals depend not least on age. You should monitor your pulse in an appropriate way when exercising.
Many Sportstech devices show you not only as a numerical value, but also with colours, in which pulse range you are - based on your age-typical maximum heart rate ('MHR'). Always observe the following instructions:

WARNING! Danger of health damage or even death due to incorrect or excessive training!
- **Prevent overexertion! Always respect individual, current fitness levels. Pay attention to body signals!**
- **Pulse measurement systems can be inaccurate.**
- **The training target ranges are only average guidelines that must be adapted to the individual constitution. Medically well-founded support is recommended here!**

Select your approximate target pulse like this:
- In the graphic below, select your approximate age.
- Below this, your approximate, age-typical maximum heart rate (MHR) is displayed as an estimated value.

Use the **selection graphic A** to determine your **target pulse range**.
- Go up from your age value to the coloured area that corresponds to your training goal.
- Then go straight to the left and read approximately the target pulse on the scale.

A. Selection graph



You can determine an **average value** for the target pulse via the **selection table B**. For this:
- From your age value, go down to the row in the table that corresponds to your training goal.
- Read off the numerical value. It is a guideline value that you can use as a target pulse.

B. Selection table

AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensity	BPM (Average values)										
High Performance (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerobic 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerobic 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerobic 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Fat burning 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Warm up/ down 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneration < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In all cases:

- Check whether the determined target pulse corresponds to your **needs**. If not, adjust it until you find an optimal value.
- The **LED colour** shows you in real time during training in which percentage range of the age-typical maximum heart rate (MHR) you are currently training. The colours correspond to the diagrams above.

8.3 STRETCHING FOR WARMING UP AND COOLING DOWN

- To begin your training session, do some stretching. Never overstretch your muscles.
- We recommend to perform each of the following excercises 10 times and to repeat the complete cycle up to five times. Then make your training according to your personal fitness level.
- After training, also do stretching excercises to properly cool down.

1

HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

2

SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

3

SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

4

QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

5

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

6

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

7

HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.

8

CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

8.4 SETTING THE TRAINING LEVEL

- Re-adjust the desired training level via the settings on the display.
- **Do not overexert yourself or others when performing the training! Always pay attention to individual general and daily fitness!**

8.5 *SPORTSTECH LIVE* APP

The Sportstech LIVE App offers you, among other things:

- Individual workouts with professional trainers
- Landscape and outdoor videos
- Determining training priorities
- Training data in real time
- Training history and metrics
- Compete with others in Competition Mode - collect trophies in Ranking
- Equipment-independent workouts e.g. for yoga
- Delicious and varied cooking recipes
- ...and much more!

More information here:
https://www.sportstech.care/hc/de

9. Cleaning & Maintenance

WARNING! Risk of serious or fatal injuries due to electric shock!

- **Before any cleaning work, disconnect the device completely from the electrical supply outlet!**
- **Never allow moisture to get on or into the power supply unit or the cable!**
- **Never open or repair the power supply unit or cable! In case of problems, contact the customer service!**

WARNING! Danger of injury and damage to property!

- **Never use the device if any components are loose or damaged.**
- **If possible, tighten connections. If necessary, arrange for repair.**
- **In all cases of doubt, contact customer service.**

9.1 CLEANING

- After training, remove sweat from the device with a dry or slightly damp cloth. Do not use aggressive detergents. Never allow moisture to penetrate a housing.
- Make sure that the nameplate and other stickers are intact and legible.

9.2 MAINTENANCE

- Before and after each training session, check that the unit is in perfect condition. Also check that all fastening parts and protective covers are in place and intact.
- Before each workout, check that the screws for all adjustable parts and for all other connections are locked and tightened. Re-tighten, if necessary.
- The unit is equipped with sealed bearings. Lubrication is not required.

9.3 STORAGE

- To move the device on the rollers, lift it only by the handle of the rear stand. When moving, make sure

that the monitor does not hit, swivel and/or collide.

- Do not place the product upright with the 32" display, this feature is only possible with the 21,5" display.
- The storage location of the device must meet these requirements:
  -Dry and clean interior, free of explosive or flammable substances and dust
  - Temperature within the permissible range for operation (see technical data)
  - No direct sunlight
- For longer storage, protect against dust.

10. Disposal

Dear customers,

As an end user, you are legally obliged to collect waste electrical and electronic equipment and batteries as well as accumulators separately from municipal waste. We want to make this as easy as possible for you. Please note the information on this page and on the back.

Notes on EU directive 2012/19/EU - in Germany implemented in ElektroG (Law about electric and electronic devices); elsewhere implementation may differ)

We advise owners of electric and electronic equipment that waste electrical and electronic equipment must be collected separately from municipal waste in accordance with the applicable legal regulations. The symbol of a crossed-out garbage can, which is shown on waste electrical and electronic equipment, also indicates the obligation to collect this waste separately.

Notes on disposal and symbols for an electrical appliance based on EU Directive 2006/66/EU (in Germany in accordance with the Battery Act (BattG); elsewhere, implementation may differ)

Old batteries and accumulators must not be disposed of with household waste. As an end user, you are legally obliged to return used batteries. The symbol with the crossed-out garbage can means that you are not allowed to dispose of old batteries in the household waste.

Use the official collection points for this, such as the collection points of public waste disposal carriers. You can also return used batteries to retail outlets, provided they sell batteries. If the symbol Cd, Hg, or Pb is displayed under the symbol of the crossed-out garbage can, this is an indication that the battery contains either cadmium, mercury or lead. These are toxic heavy metals that not only pose significant risks to the environment but also to human health.

Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

You may also be interested in these accessories

SPORTSTECH
AH100 DUMBBELL

Fitness for everywhere – within your own four walls or outdoors. With the AH100 dumbbells you acheive new levels of sportiness. Each pair of dumbbells has a set weight. Choose between 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 or 5 kg and adjust it to your fitness level with super flexibility.

Thanks to non-slip rubber straps, you can also attach the dumbbells to your arms and legs during your workout - for effective full-body training. Also, you can use the dumbbells while jogging. The rubber straps provide increased protection against slipping.

Build muscle fast or reduce body weight. Every option is wide open to you with this all-rounder from Sportstech.

You can buy this product through the following QR-Code or link.

https://www.sportstech.de/ah100

SPORTSTECH
BBS300 BATHROOM SCALE

Simple. Healthier. Life.
The BBS300.

If you want to keep an eye on your fitness status at all times and find out whether you've already made progress towards achieving your goals, then the BBS300 personal scale from SPORTSTECH is exactly the right choice for you! Not only because it allows you to measure the 13 most important body data, but also because you benefit from enormous comfort thanks to smart features like app compatibility and the huge LED display as well as the high-performance battery.

You can buy this product through the following QR-Code or link.

https://www.sportstech.de/bbs300-personenwaage-schwarz

Manual de usuario

Querido cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Con el equipo deportivo de SPORTSTECH usted obtiene la más alta calidad y la mejor tecnología.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse. Use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones.

Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.

ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

- **Asegúrese de que TODAS las personas que vayan a manejar este equipo lean y comprendan las instrucciones de uso. Conserve este manual cerca del equipo.**
- **Respete TODAS las indicaciones de seguridad descritas en este manual.**
- **No haga esfuerzos excesivos, ni deje que otros lo hagan, NUNCA cuando utilice el equipo.**

Manual de usario

1. Contenido 36
2. Datos técnicos 36
3. Vista desglosada / Lista de recambios 36
4. Conformidad 36
5. Indicaciones de seguridad 37
6. Instrucciones de montaje 40
7. Colocación y desplazamiento 44
8. Entrenamiento 45
9. Limpieza y mantenimiento 47
10. Desecho 48

Este manual representa el estado en la fecha de publicación.
Está sujeto a cambios sin previo aviso y a errores y omisiones.

1. Contenido

Rowing machine magnético con volante de 4 kg.

- El dispositivo no está diseñado para aplicaciones médicas.
- El dispositivo no es adecuado para ejercicios en, los que hace falta mucha precisión.

Material y herramientas de montaje	Pantalla de la consola
Manual de instrucciones	Fuente de alimentación

2. Datos técnicos

MÁQUINA	
Peso	40 kg (88 lbs)
Dimensiones	LxAnxAl = 220 × 50 × 109 cm (86,6 × 15,7 × 43 in)
Peso máximo soportado por usuario	130 kg (286 lb)
Altura adecuada del usuario	1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)

PANTALLA DE LA CONSOLA	
Temperatura de funcionamiento	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Temperatura de almacenamiento	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
Conectividad de la pantalla de la consola	Bluetooth 4.1 o superior, WiFi 2.4 & 5 GHz
Protocolos de radiotransmisión para señal de pulso	Bluetooth

DATOS TÉCNICOS DE LA FUENTE DE ALIMENTACIÓN:		
Nombre o marca comercial del fabricante, número de registro comercial y dirección	Guangdong ABT industrial co.,LTD, 2 Jili Rd,Pingxi Community,Pingdi,Longgang Shenzhen Guangdong 518117,P.R.China.	
Identificador de modelo	ABT050120	
	Valor nominal	Unidad
Voltaje de entrada	100..240	V AC
Frecuencia de entrada de CA	50..60	Hz
Tensión de salida	12.0	V DC
Corriente de salida	8.0	A
Potencia de salida	96	W
Eficiencia activa media	89.25	%
Eficiencia con carga ligera (10%)	70.5	%
Consumo de energía sin carga	<0.21	W

3. Vista desglosada / Lista de recambios

- Con el dibujo y la lista, identifique la pieza de repuesto necesaria y anote el número.
- Póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente por correo electrónico o por teléfono e indique el número de pieza de repuesto. Los datos de contacto se encuentran en la parte posterior del manual o en nuestro sitio web.
- Aclare todos los pasos posteriores con nuestros empleados.

En el siguiente enlace encontrará el dibujo desglosado y la lista de piezas de repuesto:
https://service.innovamaxx.de/sRow_spareparts

4. Conformidad

Sportstech Brands Holding GmbH declara que el sistema de radio tipo sBike cumple con la directiva 2014/53/EU.
El texto completo de la Declaración UE de Conformidad está disponible en el siguiente enlace:
https://sportstech.link/wp-content/uploads/sRow_conformity.pdf

5. Indicaciones de seguridad

ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

- **Lea todas las instrucciones y notas de seguridad antes de utilizar el aparato. Sígalas cuidadosamente.**
- **¡Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo.**
- **El dispositivo no es adecuado para usos médicos y aplicaciones de alta precisión.**
- **Aplique también el sentido común para prevenir riesgos.**

REQUISITOS PERSONALES

REQUISITOS FÍSICOS GENERALES

ADVERTENCIA ¡Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo. El uso del dispositivo es agotador para la circulación y el sistema musculoesquelético.

- Asegúrese de antemano que **no se sufran enfermedades o lesiones** que impidan el uso del dispositivo. Si es necesario, consulte a un médico; especialmente en caso de que se conozcan o sospechen estos problemas.
- La intensidad de uso **nunca debe exceder la condición física actual del usuario.**
- Preste atención a las señales del cuerpo. **Los sistemas de medición de pulso pueden ser imprecisos**
- **Deje de hacer ejercicio inmediatamente, por ejemplo, con los siguientes síntomas:** dolor, opresión en el pecho, arritmia, dificultad para respirar, mareos o náuseas.
- A continuación, consulte a un médico.
- Las personas con capacidades limitadas deben utilizar el dispositivo únicamente con un supervisor adecuado y a baja velocidad.

Requisitos de peso y edad

- Los niños **no** deben utilizar el aparato.
- **El peso máximo permitido para el usuario es de 130 kg (286 lb).**

DESEMBALAJE Y MONTAJE

POCO DESPUÉS DEL DESEMBALAJE

- Después del primer desembalaje, mantenga las bolsas de plástico y similares lejos de los niños y las mascotas.
- Conserve los materiales de embalaje para facilitar cualquier devolución de los productos mientras dure el periodo de devolución. Cuando deseche el material de embalaje de acuerdo con las regulaciones locales (por ejemplo, reciclaje).

MONTAJE

- Monte el dispositivo con la ayuda de una segunda persona adulta y fuerte. Sujete bien todas las piezas pesadas y/o sensibles hasta que estén bien fijadas.
- Al montar el dispositivo, asegúrese de utilizar todas las piezas necesarias para las conexiones (por ejemplo, arandelas).

INFORMACIÓN GENERAL

- Mantenga a los niños y mascotas alejados del dispositivo de entrenamiento durante el uso y también al guardarlo.
- No exponga el dispositivo a líquidos (como agua). Si se derrama líquido en el dispositivo, desenchufe inmediatamente el enchufe de alimentación. Asegúrese de que esté completamente seco antes de

volverlo a usar; también el interior. Si es necesario, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- No utilice el dispositivo con fines comerciales, sino sólo para uso doméstico.
- Los niños y los animales domésticos deben mantenerse a una distancia de seguridad de al menos 3 m (10 pies) del dispositivo. El movimiento de la cinta de correr es particularmente peligroso.
- Nunca abra el dispositivo, la fuente de alimentación o el monitor. Si tiene algún problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- Proteja el dispositivo, el cable y la fuente de alimentación de los efectos mecánicos y térmicos.

PREPARACIÓN DEL DISPOSITIVO

Compruebe el correcto estado del aparato antes de cada entrenamiento. Compruebe también que todos los elementos de fijación y las cubiertas protectoras están bien instalados. Nunca utilice el dispositivo si está dañado. En tales casos, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.

- El lugar de instalación y de utilización del aparato deberá cumplir los siguientes requisitos:
  - Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo.
  - Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos).
  - No hay obstáculos u objetos peligrosos debajo o cerca del dispositivo.
  - No hay fuentes de calor o respiraderos debajo o cerca del dispositivo.
  - 2 m de separación mínimos hasta paredes u objetos.
  - Superficie plana, firme y antideslizante; con alfombra protectora para superficies delicadas.
- Después de llevar el dispositivo de una habitación fría a una caliente, espere 1 hora para que el dispositivo se caliente y evitar problemas de condensación.
- Compruebe que el aparato esté orientado horizontalmente.
- Desconecte el dispositivo de la red eléctrica durante una tormenta eléctrica.

PRECAUCIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- Haga un calentamiento adecuado antes del entrenamiento y estiramientos después.
- No continúe con el entrenamiento si le duelen las extremidades, tiene dolor en el pecho, náuseas, falta de aire o algo similar. Busque consejo médico antes de continuar.
- Use ropa lo suficientemente ajustada como para evitar que se quede atrapada por las piezas de la máquina. Use protección para el pelo si tiene el pelo largo.

MEDIDAS DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO/ DURANTE EL ALMACENAMIENTO

- Después del entrenamiento, desenchufa el cable de alimentación de la toma de corriente.
- Después del entrenamiento, seque el sudor del dispositivo con un paño seco o ligeramente húmedo. No utilice agentes de limpieza agresivos. Nunca permita que la humedad penetre en la carcasa.
- Asegúrese de que los datos de identificación y otras pegatinas estén intactos y sean legibles.
- Para desplazar el aparato sobre los rodillos, levántelo únicamente por la empuñadura del soporte trasero. Cuando lo mueva, asegúrese de que el monitor no golpee, gire y/o colisione.
- El lugar de almacenamiento del equipo debe cumplir con estos requisitos:
  - Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo.
  - Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos).
  - No exponer a la luz del sol directa.
- Proteger contra el polvo para un almacenamiento prolongado.

MANEJO DE LA FUENTE DE ALIMENTACIÓN

- Utilice la fuente de alimentación original con el cable correcto. Úselo solo si está en perfectas condiciones. Úselo solo en interiores.
- Asegúrese de que los valores eléctricos de la conexión en ese sitio estén dentro del rango permitido.
- Coloque la fuente de alimentación y el cable de modo que no haya riesgo de tropezarse. Además,

asegúrese de que la fuente de alimentación y el cable no estén sometidos a cargas mecánicas.

- Asegúrese de que la fuente de alimentación nunca esté tapada y de que siempre esté suficientemente ventilada durante el funcionamiento para evitar el sobrecalentamiento. Después de usarla, deje que la fuente de alimentación se enfríe antes de almacenarla.
- Mantenga siempre la fuente de alimentación y los cables alejados de las siguientes y otras fuentes de peligro: humedad o agua, sustancias agresivas, sustancias inflamables o explosivas, fuentes de calor y objetos afilados o puntiagudos, especialmente de metal y similares.
- Si la fuente de alimentación tiene defectos (por ejemplo, olor inusual), desconéctela de la red eléctrica; si es posible, sin contacto: apague el fusible que alimenta la toma de corriente correspondiente.
- Cualquier reparación solo puede ser realizada por personas cualificadas y autorizadas.
- Una fuente de alimentación irreparable debe desecharse como un residuo eléctrico separado de acuerdo con las regulaciones locales.

Más información

Nuestros videotutoriales para usted!

Montaje, uso, desmontaje.

Enlace a los vídeos:
https://sportstech.link/sRow_video

¡También estamos en redes sociales!

Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

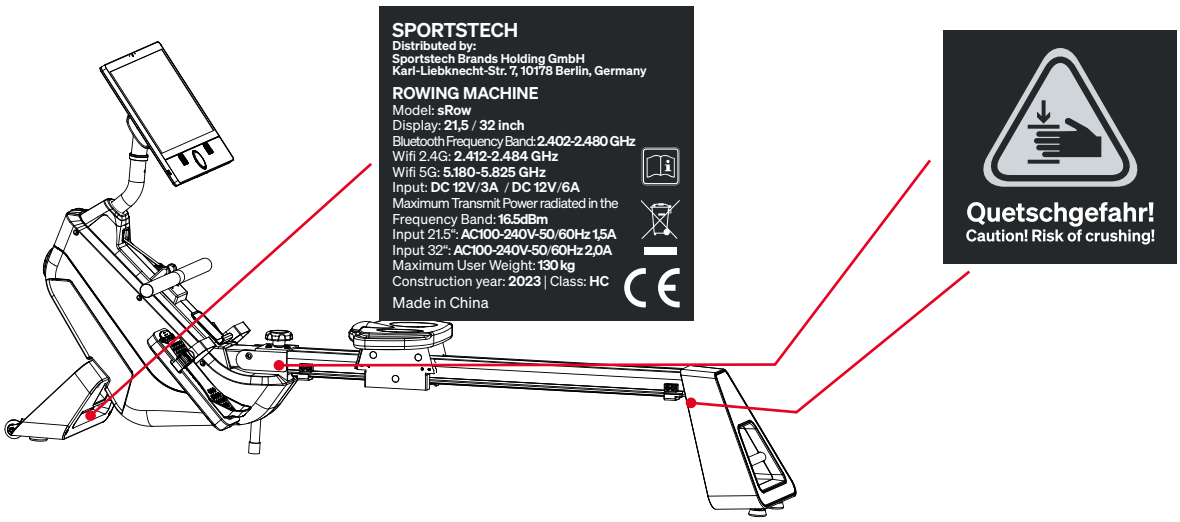
Instagram
https://www.instagram.com/sportstech.official/

Facebook
https://www.facebook.com/sportstech.de

ETIQUETAS DE SEGURIDAD

Las etiquetas de seguridad deben estar en las posiciones indicadas en la siguiente figura.

- Asegúrese de que estén siempre intactas y completamente legibles.



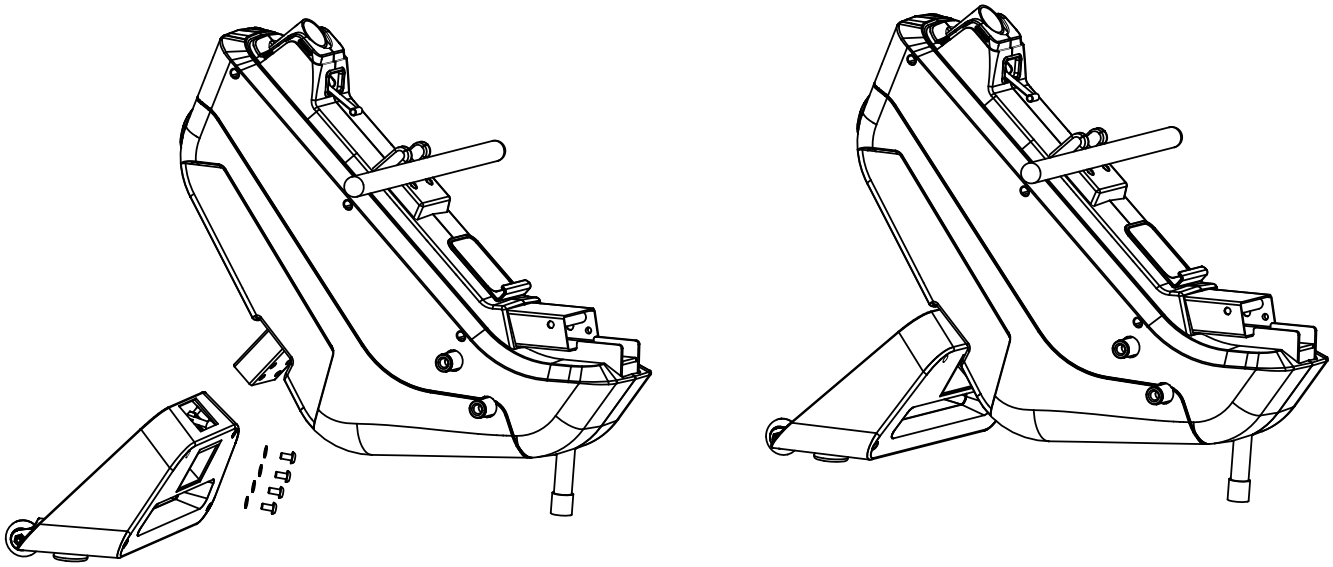
6. Instrucciones de instalación

- **¡Apriete todas las piezas individuales y las piezas preensambladas firmemente!**
- **¡Revise la tensión nuevamente antes de cada sesión de entrenamiento!**
- **Realice el montaje con una segunda persona adulta y lo suficientemente fuerte.**
- **También realice el ajuste de las piezas pesadas (por ejemplo, el tubo delantero con el monitor) con una segunda persona adulta.**

6.1 DESEMPAQUE Y PREPARACIÓN

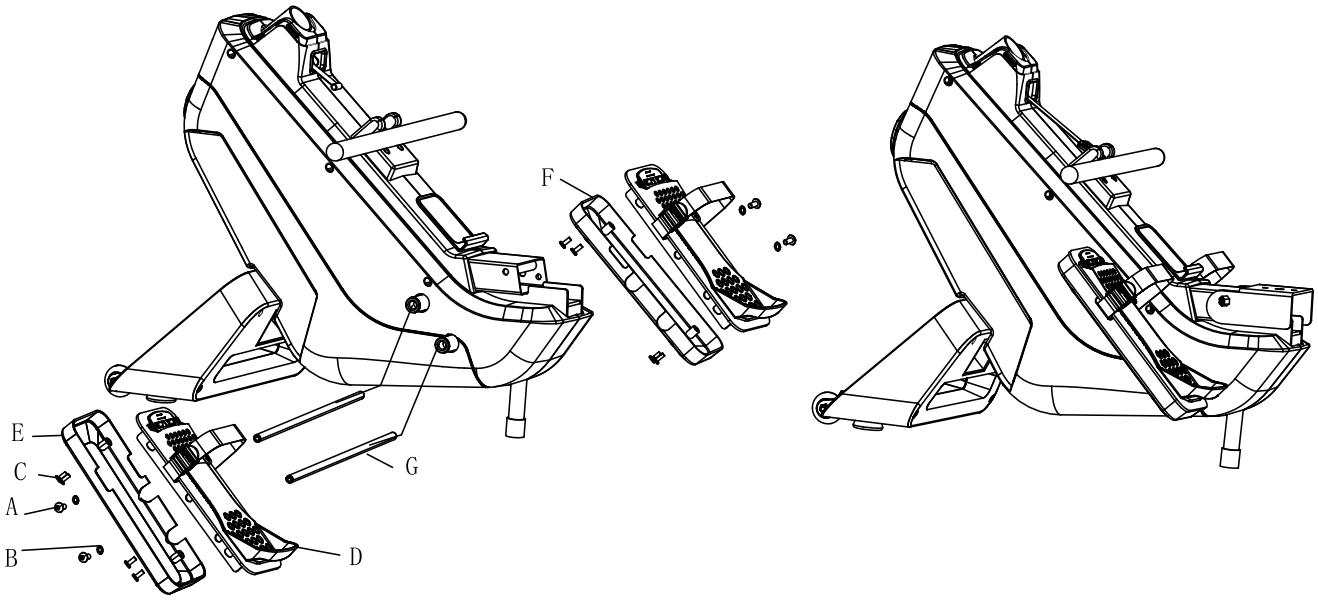
- Mantenga a los niños y mascotas alejados de las piezas pequeñas y bolsas de plástico.
- Utilice una base adecuada para proteger el dispositivo y el suelo.
- Conserve todas las partes del embalaje para una posible devolución durante 30 días.

6.2 PASO 1



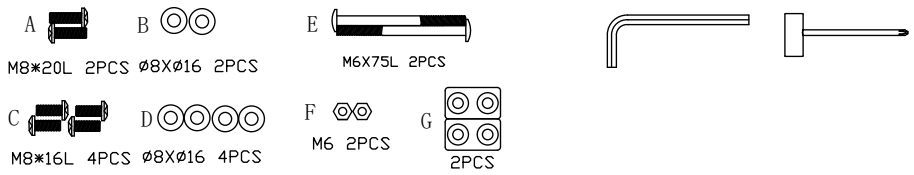
- Atornille el soporte delantero al marco con 4 tornillos de cabeza hexagonal A y 4 arandelas planas B.

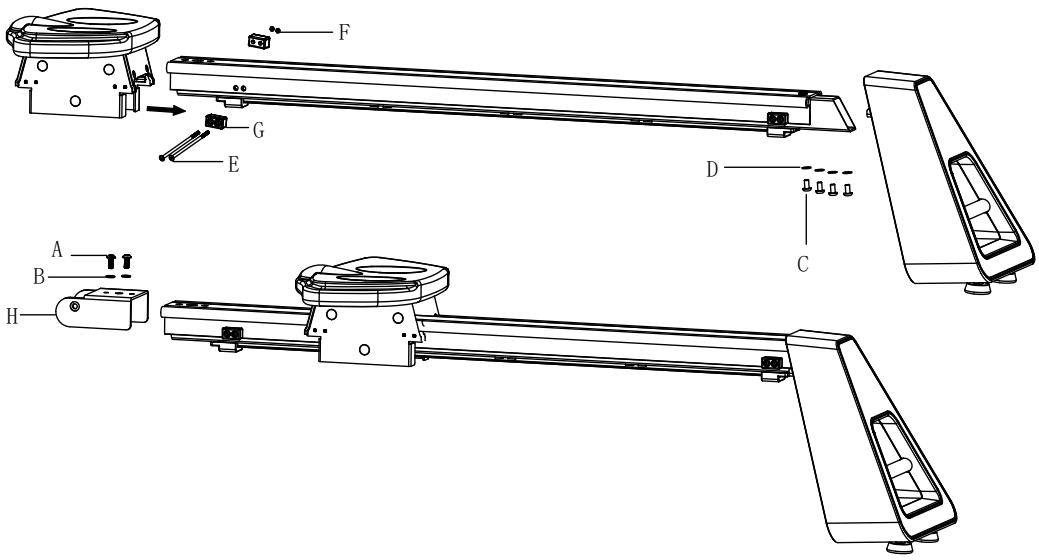
6.3 PASO 2



- Primero, inserte el eje del pedal G en el marco.
- Inserte el pedal D en ambos extremos del eje del pedal.
- Utilice 4 tornillos de cabeza hexagonal A y 4 arandelas planas B para bloquear ambos extremos del eje del pedal G.
- Instale la cubierta inferior izquierda del pedal E y la cubierta inferior derecha del pedal F debajo del pedal respectivamente, y ajústelos con 8 tornillos de cabeza en forma de paraguas C.

6.4 PASO 3

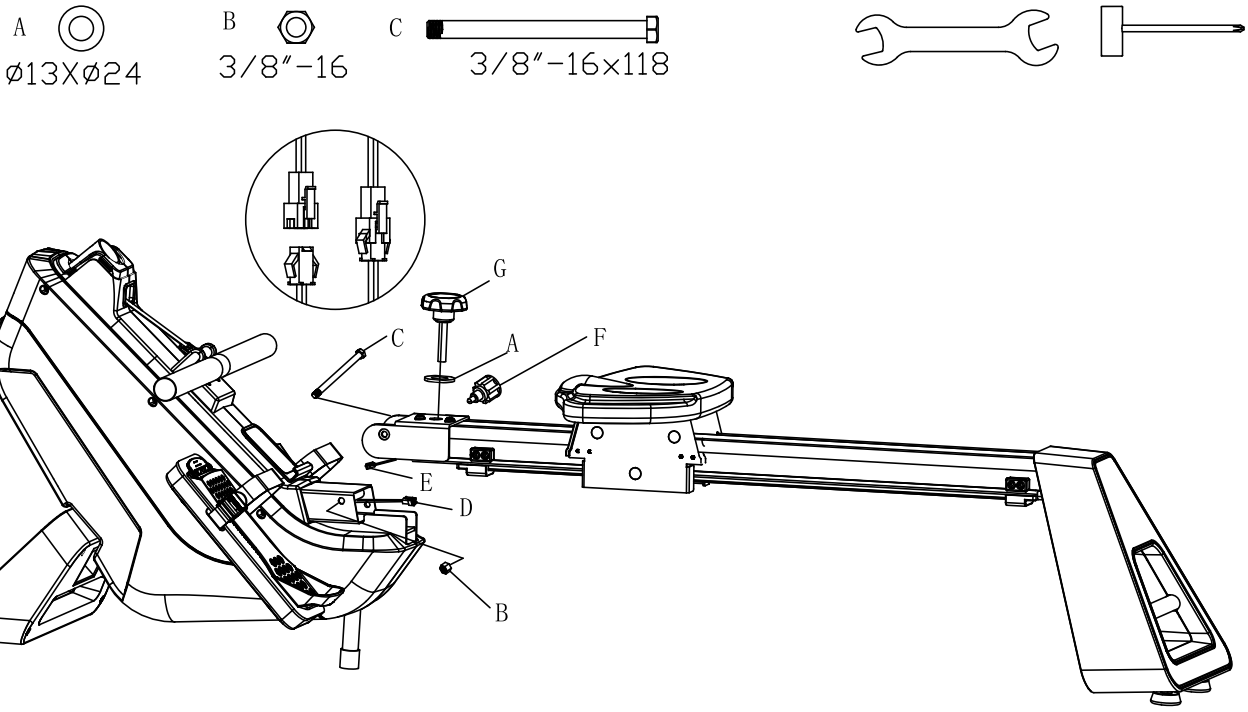




- Atornille el soporte trasero al riel de aluminio con 4 tornillos de cabeza hexagonal C y 4 arandelas planas C.
- Instale el conjunto del asiento en el riel de aluminio como se muestra en la flecha, luego coloque un cojín G en ambos lados y fíjelo con 2 tornillos hexagonales E y 2 tuercas hexagonales F.

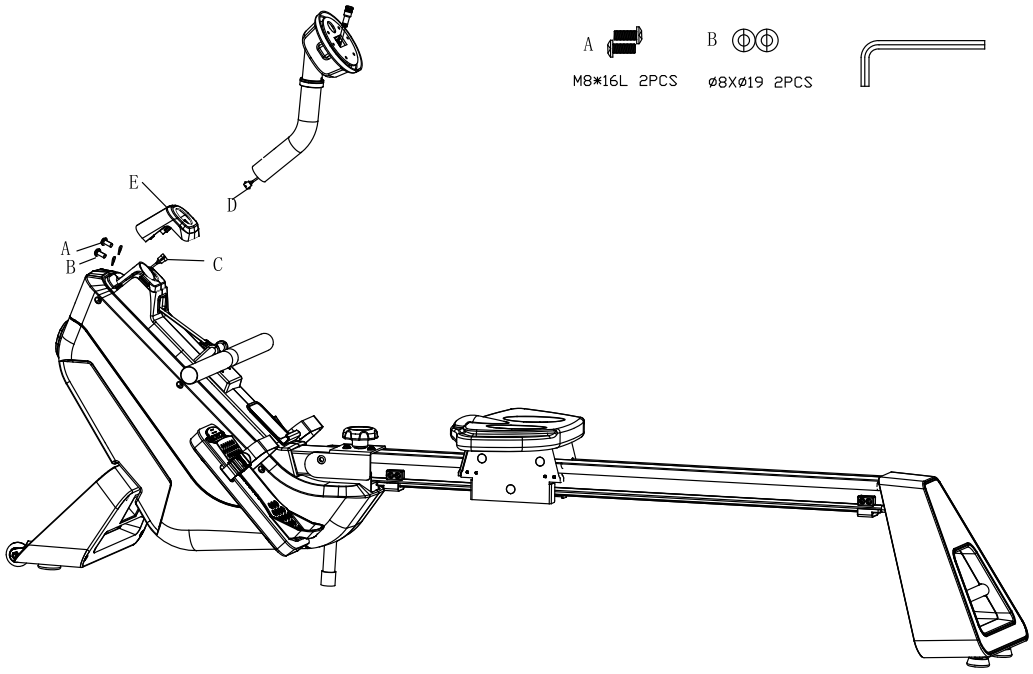
- Coloque el conector plegable H en el riel de aluminio como se muestra en la figura, y utilice 4 tornillos de cabeza hexagonal A y 4 arandelas planas B para fijarlo en el riel de aluminio.

6.5 PASO 4



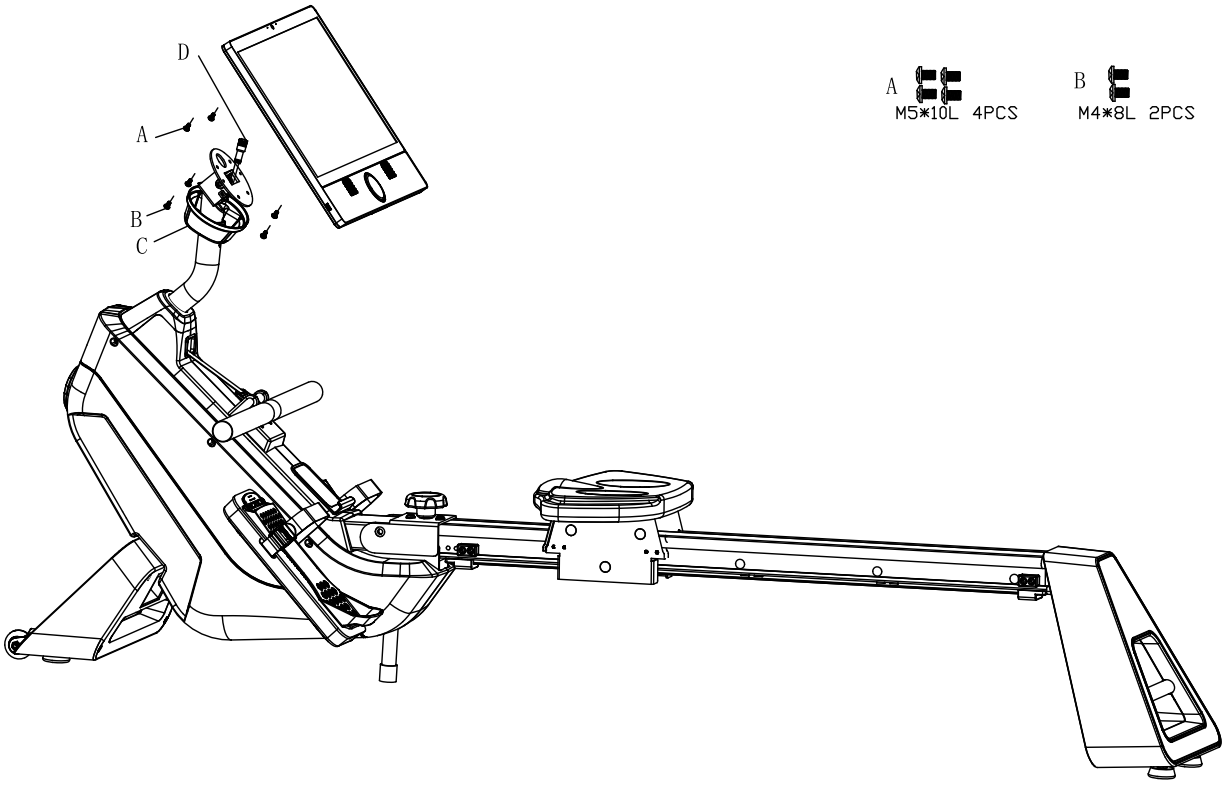
- Conecte el cable de la correa de luz E al cable del marco D.
- Instale el riel de aluminio en el marco como se muestra en la flecha y ajústelo con el tornillo hexagonal C y la tuerca de nylon B.
- Atornille la perilla G y la arandela plana A en el marco y ajústelos.
- Atornille el pasador de tracción F en el marco.

6.6 PASO 5



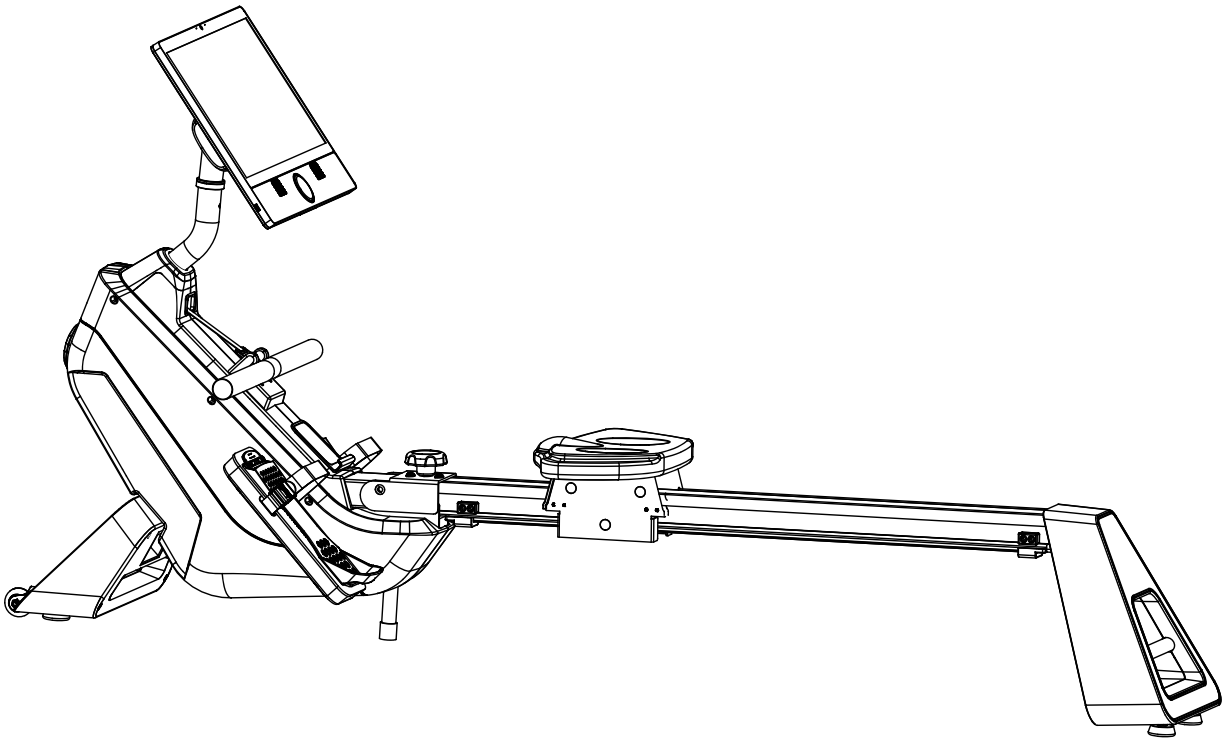
- Pase el poste del manillar a través de la cubierta del poste del manillar E y conecte el cable D en el tubo del poste del manillar con el cable C del marco; luego inserte el tubo del poste del manillar en el marco y ajústelo con 2 arandelas semicirculares B y 2 tornillos hexagonales de cabeza en forma de paraguas A.

6.7 PASO 6



- Retire los 2 tornillos B de la cubierta de decoración C de la consola.
- Conecte el cable D a la consola y utilice 4 tornillos de cabeza en forma de paraguas A para fijar la consola.
- Apriete la cubierta de decoración C en la parte posterior de la consola con 2 tornillos B.

6.8 PASOS FINALES



- Verifique nuevamente la firmeza de todas las conexiones. Repita estas comprobaciones antes de cada uso.
- Limpie el dispositivo a fondo antes del primer uso, ya que puede haber residuos de aceite y polvo debido a la producción y el embalaje.

7. Colocación y desplazamiento

7.1 MONTAJE

Lugar de instalación

El lugar de instalación y de utilización del aparato deberá cumplir los siguientes requisitos:

- Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo
- Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos)
- No hay obstáculos u objetos peligrosos debajo o cerca del dispositivo,
- No hay fuentes de calor o respiraderos debajo o cerca del dispositivo,
- 2 m de separación mínimos hasta paredes u objetos
- Superficie plana, firme y antideslizante; con alfombra protectora para superficies delicadas.

Conexión a la toma de corriente eléctrica

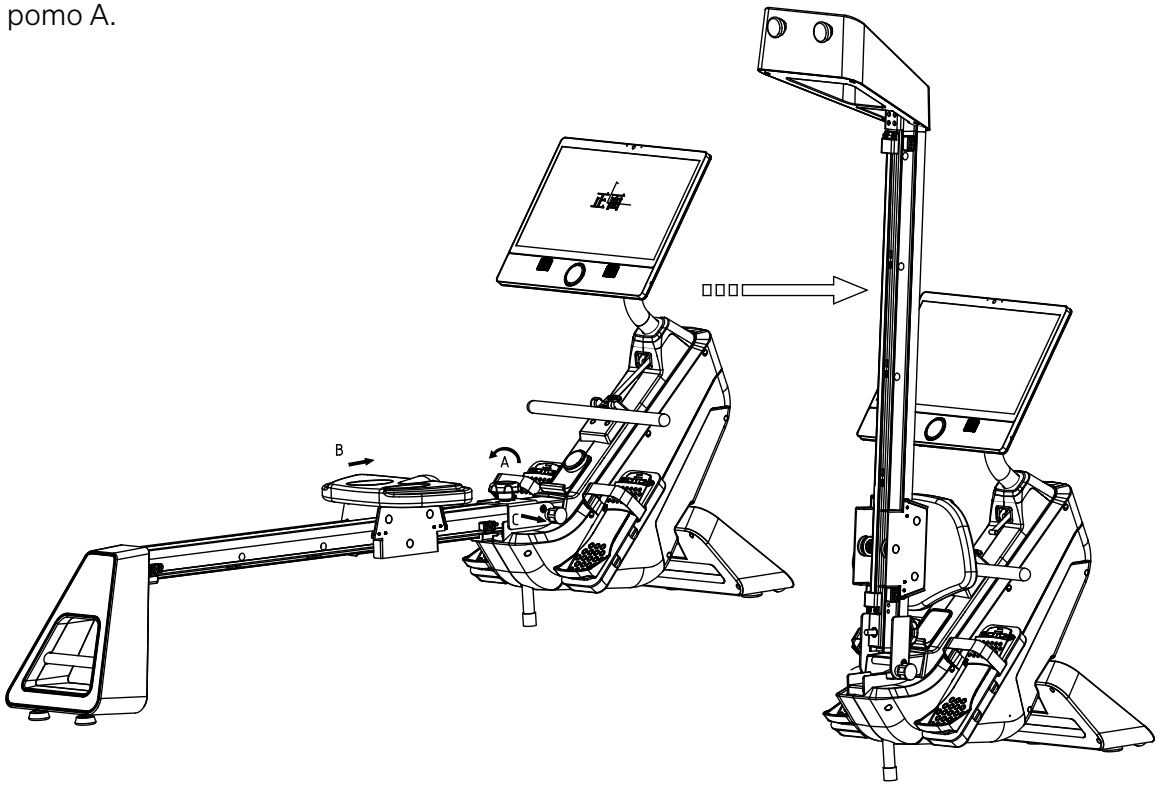
- Inserte el cable DC de la unidad de suministro de energía en el enchufe en la carcasa principal del dispositivo.
- Enchufe el cable de CA del suministro de energía en una toma de corriente eléctrica adecuada.

7.2 DESPLAZAMIENTO

- Levante el aparato desde la empuñadura del soporte trasero (102) hasta que las ruedas (61) toquen el suelo. **¡CUIDADO! Riesgo de lesiones y daños materiales por carga incorrecta, vuelco y colisión**.
- Levante el dispositivo utilizando únicamente las empuñaduras, no otras partes; especialmente no utilice el sillín, el soporte para mancuerna ni el pomo de sujeción del tubo del sillín.
- Agáchese para levantar el dispositivo utilizando las piernas y no la espalda.
- Desplace el aparato con cuidado al sitio que quieras. En particular, asegúrese de que el monitor no gire, golpee y/o colisione.

7.3 PLEGABLE

- Plegado: En primer lugar, desenrosque el gran pomo A, luego empuje el conjunto del asiento B hacia adelante en la dirección de la flecha; tire del pasador de tracción en C en la dirección de la flecha, luego levante el riel de aluminio, suelte el pasador de tracción y bloquéelo al riel de aluminio.
- Desplegado: Tire del pasador de tracción en C, coloque el riel de aluminio en el suelo y apriete el gran pomo A.



8. Entrenamiento

8.1 INFORMACIÓN GENERAL

¡ADVERTENCIA! Peligro de daño a la salud o incluso la muerte debido a un entrenamiento incorrecto o excesivo.
- **¡No se esfuerce en exceso ni a los demás al realizar el entrenamiento! Siempre respete la**
- **aptitud general y diaria individual.**
- **¡Caliente y enfríe lo suficiente antes y después de cada sesión de entrenamiento!**

La máquina de remo permite un entrenamiento efectivo con el apoyo de su propia aplicación.
Para todos los tipos de entrenamiento, el dispositivo debe estar encendido.**8.2 Selección y control del pulso objetivo**

La frecuencia del pulso en BPM ('beats per minute') es un excelente indicador para saber si está entrenando de acuerdo con su objetivo de entrenamiento y su estado físico actual. Los BPM para cada objetivo de entrenamiento dependen de la edad. Debe controlar su pulso durante el ejercicio de la manera adecuada.

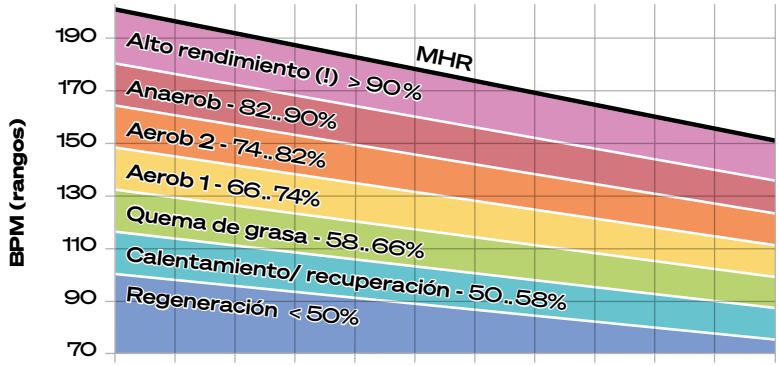
Muchos dispositivos de SPORTSTECH no solo lo muestran en qué rango de pulso se encuentra como valor numérico, sino también con colores en función de su pulso máximo típico de la edad ('MHR'). Tenga siempre en cuenta las siguientes indicaciones:

ADVERTENCIA Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar la salud o incluso provocar la muerte.
- **Evite sobreesforzarse. Respete siempre el nivel de condición física individual y actual. ¡Esté atento a las señales físicas!**
- **Los sistemas de medición de pulso pueden ser inexactos.**
- **Los rangos de objetivos de entrenamiento son solo especificaciones medias que deben adaptarse a la constitución individual. Se recomienda un apoyo médico.**

Seleccione el pulso objetivo aproximado de la siguiente manera:
- En el siguiente gráfico, seleccione su edad aproximada.
- Debajo se muestra como una estimación de su pulso máximo aproximado típico de la edad (MHR).

Utilice el **gráfico A** para saber su **rango de pulso objetivo.**
- Teniendo en cuenta su edad, elija la gama de colores que coincida con su objetivo de entrenamiento.
- Luego, vaya directamente a la izquierda y lea el pulso objetivo aproximado en la escala.

Gráfico A



El **gráfico B** le permite determinar una **media** para el **pulso objetivo**. En particular:
- Teniendo en cuenta su edad, vaya a la fila de la tabla que coincida con su objetivo de entrenamiento.
- Lea el valor numérico. Es un valor orientativo que se puede utilizar como pulso objetivo.

Gráfico B

EDAD	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensidad	**BPM (valores medios)**										
Alto rendimiento (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Quema de grasa 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Calentamiento/ recuperación 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneración < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

En cualquier caso:

- Compruebe si el pulso objetivo detectado **satisface sus necesidades.** Si no es así, ajústelo hasta que encuentre un valor óptimo.
- El **color LED** le muestra en tiempo real en qué rango de porcentaje del pulso máximo típico de la edad (MHR) está entrenando actualmente. Los colores corresponden a los diagramas anteriores.

8.3 ESTIRAMIENTOS PARA CALENTAR Y ENFRIAR

- Realice estos estiramientos para comenzar con su entrenamiento. Nunca estires demasiado los músculos.
- Le recomendamos que haga 10 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios y el bloque completo hasta 5 veces.
- A continuación, planifique el entrenamiento de acuerdo con su nivel de condición física personal. Después del entrenamiento, realice también ejercicios de estiramiento para enfriar adecuadamente.

1

GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.

2

LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.

3

ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

4

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano hacia la pared para equilibrarse, mueva su otra mano hacia atrás y levante su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Aguante durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

5

ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

Siéntese con las suelas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje sus rodillas suavemente hacia el suelo. Aguante durante 15 segundos.

6

DEDOS DE LOS PIES

Inclínese lentamente hacia su cintura , dejando su espalda y brazos relajados a medida que se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue los más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.

7

ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.

8

ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/ TENDÓN DE AQUILES

Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobe el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante 15 segundos.

8.4 FIJAR EL NIVEL DE FORMACIÓN

- Seleccione en cualquier momento el nivel de entrenamiento deseado mediante los ajustes de la pantalla.
- **No se esfuerce demasiado ni exija demasiado a los demás al entrenar. Preste atención a la condición física general y al estado físico en el día concreto.**

8.5 *SPORTSTECH LIVE* APP

La aplicación SPORTSTECH LIVE te ofrece, entre otras cosas:

- Entrenamientos individuales con entrenadores profesionales *n
- Vídeos de paisajes y aire libre
- Establecer prioridades de entrenamiento
- Datos de entrenamiento en tiempo real
- Historial y métricas de entrenamiento
- Competir con otros en el modo Competition: consigue trofeos en el ranking
- Entrenamientos sin usar dispositivos como, por ejemplo, yoga
- Recetas de cocina sabrosas y variadas
- ... y mucho más.

Consigue más información aquí:
https://www.sportstech.care/hc/de

9. Limpieza y mantenimiento

ADVERTENCIA Peligro de lesiones graves o mortales por descarga eléctrica.

- **Antes de realizar cualquier trabajo de limpieza, desconecte completamente el aparato de la red eléctrica.**
- **Nunca permita que la humedad entre o en la fuente de alimentación o el cable.**
- **Nunca abra o repare la fuente de alimentación o el cable. En caso de problemas, póngase en contacto con la atención al cliente.**

ADVERTENCIA Riesgo de lesiones y daños materiales

- **Nunca utilice el dispositivo si los componentes están sueltos o dañados.**
- **Si es posible, apriete las conexiones. Si es necesario, llévelo a reparar.**
- **En caso de duda, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.**

9.1 LIMPIEZA

- Después del entrenamiento, seque el sudor del dispositivo con un paño seco o ligeramente húmedo. No utilice agentes de limpieza agresivos. Nunca permita que la humedad penetre en la carcasa.
- Asegúrese de que los datos de identificación y otras pegatinas estén intactos y sean legibles.

9.2 ATENCIÓN

- Compruebe el correcto estado del aparato antes y después de cada entrenamiento. Compruebe también que todas las piezas de fijación y las cubiertas protectoras están instaladas y siguen haciendo su función.
- El dispositivo está equipado con rodamientos sellados. La lubricación no es necesaria.

9.3 ALMACENAMIENTO

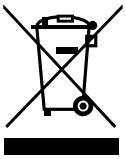
- Para desplazar el aparato sobre los rodillos, levántelo únicamente por la empuñadura del soporte trasero. Cuando lo mueva, asegúrese de que el monitor no golpee, gire y/o colisione.
- El lugar de almacenamiento del equipo debe cumplir con estos requisitos:
  - Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo
  - Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos)
  - No exponer a la luz del sol directa
- Si va a guardarlo durante un periodo de tiempo prolongado, protéjalo del polvo.

10. Desecho

Querido cliente, querida clienta:

Como usuario final, tiene la obligación legal de eliminar los residuos de los equipos eléctricos y electrónicos y baterías, así como los acumuladores, por separado de los residuos municipales. Queremos hacérselo lo más fácil posible. Tenga en cuenta la información de esta página y del reverso.

Información sobre la Directiva de la UE 2012/19/UE (aplicada en Alemania en la Ley de aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares)



Aconsejamos a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos que los desechen por separado de los residuos municipales de acuerdo con la normativa legal aplicable. El símbolo de un cubo de basura tachado, que se muestra en los aparatos eléctricos y electrónicos de desecho, también indica la obligación recogerlos por separado.

B. Información sobre la eliminación y los símbolos de un aparato eléctrico basada en la Directiva de la UE 2006/66/UE (en Alemania de acuerdo con la Ley de baterías (BattG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares).

Las pilas y los acumuladores viejos no deben desecharse con la basura doméstica. Como usuario final, está legalmente obligado a devolver las baterías usadas. El símbolo del cubo de basura tachado significa que no puede desechar las baterías viejas en la basura doméstica.

Utilice los puntos de recogida oficiales, por ejemplo los lugares de recogida de los organismos públicos destinados a ello. También puede devolver las baterías usadas a los puntos de venta, siempre que vendan baterías. Si se muestra el símbolo Cd, Hg o Pb debajo del dibujo del cubo de basura tachado, se indica que la batería contiene cadmio, mercurio o plomo. Se trata de metales pesados tóxicos que no solo plantean riesgos importantes para el medioambiente sino también para la salud humana.

Recycling loop

El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de embalaje de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recogida y retorno de residuos de su comunidad.

También podría interesarle

SPORTSTECH
AH100 DUMBBELL

Lleva el fitness a todas partes: en tus propias cuatro paredes o al aire libre. Con las mancuernas AH100 alcanzarás una nueva dimensión de atletismo. Cada pareja de mancuernas tiene un peso determinado. Elige entre 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 o 5 kg y ajústalas a tu nivel de fitness con total flexibilidad.

Gracias a las correas de goma antideslizantes, también puedes sujetar las mancuernas a los brazos y a las piernas durante el entrenamiento, para entrenar eficazmente todo el cuerpo. También puedes utilizar las mancuernas para hacer footing. Las correas de goma protege mejor frente a movimientos indeseados.

Aumenta rápidamente la musculatura o reduce el peso corporal. Todas las posibilidades se abren de par en par con este todoterreno de Sportstech.

Puede comprar este producto en el tamaño deseado a través del siguiente código QR o enlace:

https://www.sportstech.de/ah100

SPORTSTECH
BBS300 BÁSCULA PARA EL BAÑO

Sencillo. Más saludable. Vida.
La BBS300.

¿Quiere tener a la vista en todo momento su nivel de condición física y saber si se está acercando a sus metas? Entonces la báscula BBS300 de SPORTSTECH es justo la elección perfecta. Y es que no solo te ayuda a conocer las 13 medidas corporales más importantes, además, dispone de características inteligentes, como la compatibilidad con aplicaciones, la gran pantalla LED o la batería de gran potencia, que le proporcionan un enorme confort.

Puede comprar este producto en el tamaño deseado a través del siguiente código QR o enlace:

https://www.sportstech.de/bbs300-personenwaage-schwarz

Manuel

Chère clientèle,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous obtenez la plus haute qualité et la meilleure technologie.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement. Utilisez l'appareil conformément aux instructions.

Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.

AVERTISSEMENT ! Danger en cas d'utilisation inappropriée!

- **Assurez-vous que TOUTES les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel à proximité de l'appareil.**
- **Respectez TOUS les conseils de sécurité de ce manuel.**
- **Ne faites JAMAIS d'efforts excessifs pour vous-même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.**

Contenu

1. Contenu de l‘emballage 52
2. Données techniques 52
3. Vue éclatée/ liste des pièces détachées 52
4. Conformité 52
5. Conseils de sécurité 53
6. Instructions de montage 56
7. Installation et déplacement 60
8. Entraînement 61
9. Nettoyage et entretien 64
10. Mise au rebut 65

Ce manuel représente la situation à la date de publication.
Il est susceptible d'être modifié sans préavis et de contenir des erreurs ou des omissions.

1. Contenu de l‘emballage

Rameur magnétique avec volant d'inertie de 4 kg.

- L'appareil n'est pas destiné à un usage médical !
- L'appareil n'est pas conçu pour des usages exigeant une grande précision !

Matériel de montage et outils	Écran d'affichage
Manuel d'utilisation	Alimentation électrique

2. Données techniques

MACHINE	
Poids	40 kg (88 lbs)
Dimensions	LxBxH = 220 × 50 × 109 cm (86,6 × 15,7 × 43 in)
Poids max. utilisateur	130 kg (286 lb)
Taille utilisateur compatible	1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)

ÉCRAN D'AFFICHAGE	
Température en fonctionnement	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Température de stockage	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
Connectivité de l’écran d'affichage	Bluetooth 4.1 ou versions suivantes, WiFi 2.4 & 5 GHz
Protocoles de transmission des impulsions	Bluetooth

DONNÉES TECHNIQUES DE L'ALIMENTATION		
Nom ou raison sociale du fabricant, immatriculation au RCS et adresse	Guangdong ABT industrial co.,LTD, 2 Jili Rd,Pingxi Community,Pingdi,Longgang Shenzhen Guangdong 518117,P.R.China.	
Identifiant du modèle	ABT050120	
	Valeur nominale	Unité
Tension d'entrée	100..240	V AC
Fréquence d’entrée du courant alternatif	50..60	Hz
Tension de sortie	12.0	V DC
Courant de sortie	8.0	A
Puissance de sortie	96	W
Efficacité moyenne de fonctionnement	89.25	%
Efficacité à faible charge (10%)	70.5	%
Puissance absorbée hors charge	<0.21	W

3. Vue éclatée/ liste des pièces détachées

- Identifiez la pièce détachée nécessaire à l'aide du dessin et de la liste et notez le numéro.
- Contactez notre service clientèle par e-mail ou par téléphone et indiquez le numéro de la pièce détachée. Vous trouverez les coordonnées au dos du manuel ou sur notre site web.
- Vérifiez avec nos collaborateurs toutes les autres démarches à effectuer.

Le lien suivant vous permet d'accéder à la vue éclatée et la liste des pièces détachées :
https://sportstech.link/sRow_spareparts

4. Conformité

Sportstech Brands Holding déclare par la présente que l‘installation radio de type sBike est conforme à la directive 2014/53/CE.
Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l‘adresse Internet suivante:
https://sportstech.link/wp-content/uploads/sRow_conformity.pdf

5. Conseils de sécurité

AVERTISSEMENT ! Danger lié à une utilisation inappropriée !

- **Lisez toutes les instructions et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'appareil. Suivez-les attentivement.**
- **Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif !**
- **L'appareil ne convient pas à des usages médicaux ou à des applications nécessitant une grande précision.**
- **Faites également preuve de bon sens pour prévenir les risques.**

EXIGENCES PERSONNELLES

APTITUDES PHYSIQUES

AVERTISSEMENT ! Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif ! L'utilisation de l'appareil est éprouvante pour la circulation sanguine et l'appareil locomoteur.

- L'intensité d'utilisation **ne doit jamais dépasser la condition physique actuelle de l'utilisateur.**
- Surveillez toujours les signaux physiques. **La prise de pouls peut être approximative.**
- **Arrêtez immédiatement toute activité physique en cas de** malaise, faiblesse, douleurs dans les membres, douleurs dans la poitrine, nausées, difficultés respiratoires ou autres symptômes.
- Si nécessaire, demandez un avis médical avant de vous entraîner ; en particulier si vous êtes un peu plus âgé, si vous avez des problèmes médicaux ou si vous êtes peu entraîné.
- Les personnes présentant des contraintes ne doivent pas utiliser l'appareil sans une surveillance appropriée et à une faible vitesse.

Poids et âge autorisés

- Les enfants **ne** doivent pas utiliser l'appareil.
- **Le poids maximal autorisé est de 130 kg (286 lb).**

DÉBALLAGE ET MONTAGE

IMMÉDIATEMENT APRÈS LE DÉBALLAGE

- Après le déballage, tenez les sacs en plastique et autres matériaux hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Veuillez conserver le matériel d'emballage pendant la période de retour afin de faciliter un éventuel retour de l'appareil. Plus tard, éliminez les emballages conformément aux réglementations locales (par ex. recyclage).

MONTAGE

- Montez l'appareil avec l'aide d'une deuxième personne adulte ayant suffisamment de force. Veillez à bien tenir tous les éléments lourds et/ou fragiles jusqu'à ce qu'ils soient solidement fixés.
- Lors du montage de l'appareil, assurez-vous d'utiliser toutes les pièces nécessaires pour les raccords (par ex. les rondelles).
- Lors de la pose ou du réglage du tube avant et du tube d'assise, respectez toujours la profondeur minimale requise.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Ne laissez pas les enfants et les animaux domestiques s'approcher de l'appareil pendant l'utilisation et le stockage.
- Évitez tout contact de l'appareil avec des liquides (par ex. eau ou mains mouillées). Si un liquide est renversé sur l'appareil, débranchez-le immédiatement. Assurez-vous qu'il est complètement sec, même à l'intérieur, avant de l'utiliser à nouveau. Si nécessaire, contactez le service après-vente.
- Ne pas utiliser l'appareil à des fins commerciales, mais uniquement pour un usage domestique. Ne pas utiliser l'appareil à des fins thérapeutiques.
- Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à une distance de sécurité d'au moins 3 m (10 ft) de l'appareil.

- Ne jamais ouvrir l'appareil, son alimentation électrique ou le moniteur. En cas de problème, contactez le service après-vente.
- Protégez l'appareil, le câble et l'alimentation électrique de tout impact mécanique ou thermique

RÉPARATION DE L'APPAREIL

Vérifiez le bon fonctionnement de l'appareil avant chaque utilisation. Vérifiez également que toutes les fixations et les protections sont bien en place. N'utilisez jamais l'appareil s'il est endommagé. Dans ce cas, adressez-vous au service après-vente.

- Vérifiez avant chaque utilisation que les vis de tous les éléments réglables et de tous les autres raccords sont en place et bien serrées. Resserrez-les si nécessaire.
- Le lieu de montage et d'utilisation de l'appareil doit respecter les conditions suivantes :
  - Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
  - Température située dans les limites autorisées pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
  - Pas d'obstacles ou d'objets dangereux sous ou à proximité de l'appareil,
  - Pas de sources de chaleur ou d'ouvertures de ventilation sous ou à proximité de l'appareil,
  - Distance minimale de 2 m (6,6 ft) par rapport aux murs ou aux autres objets,
  - Surface plane, solide et antidérapante ; avec tapis de protection pour les surfaces fragiles.
- Après avoir déplacé l'appareil d'une pièce froide à une pièce chaude, attendez 1 heure pour que l'appareil se réchauffe ; afin d'éviter tout problème dû à la condensation.
- Vérifiez que l'appareil est bien en position horizontale.
- Débranchez l'appareil en cas d'orage.

CONSEILS DE PRÉCAUTION PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

- Échauffez-vous toujours suffisamment avant l'entraînement et étirez-vous après.
- En cas de douleur dans les membres ou la poitrine, de nausées, de difficultés respiratoires ou autres gêne physique, ne poursuivez pas l'entraînement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement.
- Portez des vêtements suffisamment près du corps pour éviter d'être pris dans l'appareil. Protégez vos cheveux si vous avez les cheveux longs.

CONSIGNES APRÈS L'ENTRAÎNEMENT/ LORS DU RANGEMENT

- Après l'entraînement, débranchez la fiche d'alimentation de la prise murale.
- Après l'entraînement, essuyez la sueur de l'appareil avec un chiffon sec ou légèrement humide. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs. Veillez à ne jamais exposer le boîtier à l'humidité.
- Assurez-vous que la plaque constructeur et les autres autocollants sont intacts et lisibles.
- Utilisez uniquement la poignée du pied arrière pour déplacer l'appareil sur les roulettes.
- Lors du déplacement, veillez à ce que le moniteur ne se heurte pas, ne pivote pas et/ou ne rentre pas en collision.
- Le lieu de stockage de l'appareil doit respecter les conditions suivantes :
  - Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
  - Température située dans les limites autorisées pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
  - Pas d'exposition directe au soleil
  - En cas de stockage prolongé, protégez de la poussière.

UTILISATION DE L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

- Utilisez le bloc d'alimentation d'origine avec le bon câble. Utilisez-le uniquement en parfait état. Utilisez-le uniquement à l'intérieur.
- Vérifiez que les puissances de branchement sur place se situent dans les limites autorisées.
- Placez le bloc d'alimentation et le câble de manière à éviter tout risque de trébuchement pour vous ou pour les autres. Assurez-vous également que le bloc d'alimentation et le câble ne subissent pas de contrainte mécanique.
- Veillez à ce que le bloc d'alimentation ne soit jamais recouvert et qu'il soit toujours suffisamment ventilé lors de son utilisation ; afin d'éviter toute surchauffe. Laissez le bloc d'alimentation refroidir, avant de le ranger après utilisation.

Suite à la page suivante

- Gardez le bloc d'alimentation et le câble toujours éloignés des éléments suivants et d'autres sources de danger : humidité ou eau, substances agressives, substances inflammables ou explosives, sources de chaleur, objets tranchants ou pointus, en particulier en métal.
- Si le bloc d'alimentation présente des défauts (par ex. une odeur inhabituelle), débranchez-le ; si possible sans le toucher : désactivez le fusible qui alimente la prise électrique concernée.
- Seules des personnes qualifiées et agréées sont habilitées à effectuer des réparations.
- Un bloc d'alimentation irréparable doit être éliminé conformément aux réglementations locales concernant les déchets électriques.

Informations complémentaires

Nos tutoriels vidéo pour vous !

Montage, utilisation, démontage.

Lien vers les vidéos :
https://sportstech.link/sRow_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux !

Retrouve les dernières informations sur les produits, le contenu des entraînements et bien plus encore sur notre :

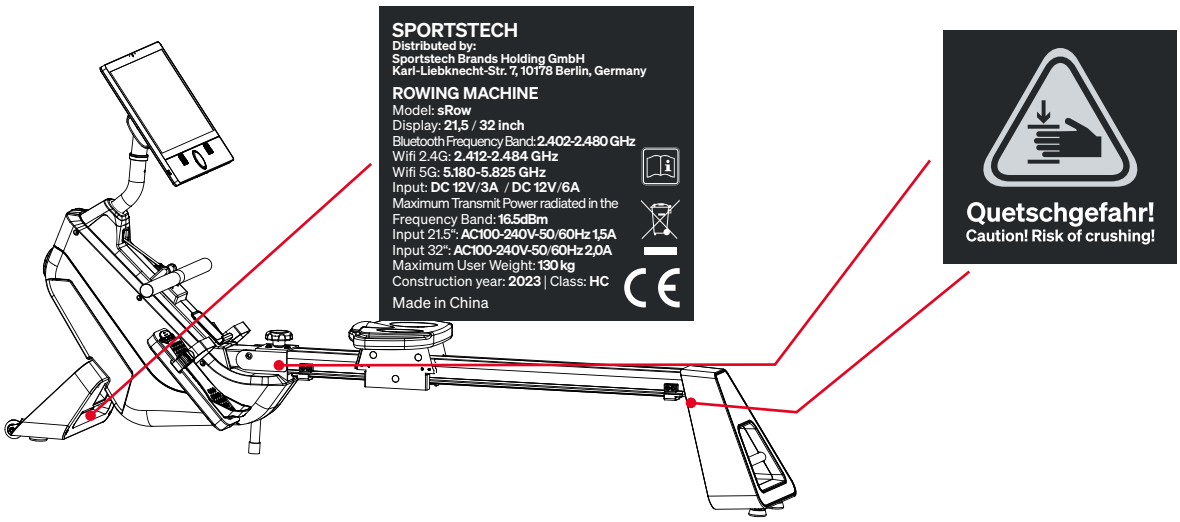
la page Instagram
https://www.instagram.com/sportstech.official/

la page Facebook
https://www.facebook.com/sportstech.de

AUTOCOLLANTS DE SÉCURITÉ

Les autocollants de sécurité doivent être placés aux emplacements indiqués dans la figure suivante.

- Assurez-vous qu'ils restent toujours intacts et entièrement lisibles.



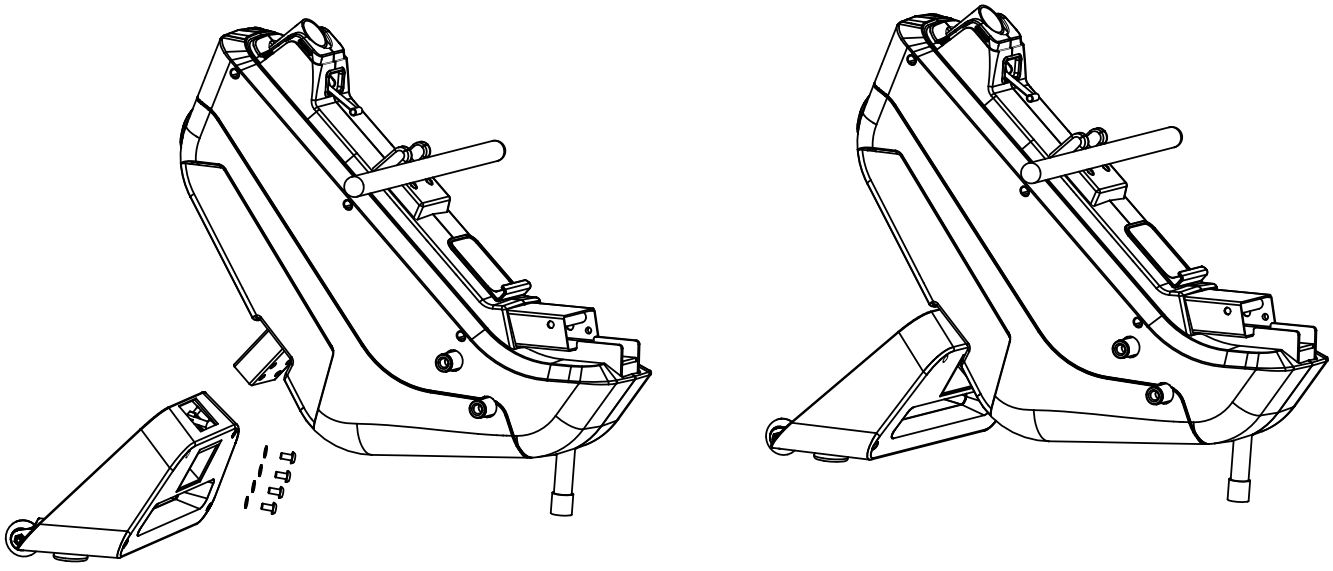
6. Instructions d'installation

- **Serrez bien toutes les pièces détachées et préassemblées ! Vérifiez le serrage avant chaque séance d'entraînement !**
- **Effectuez le montage avec un autre adulte suffisamment fort.**
- **Réalisez également le réglage des éléments lourds (par ex. le tube avant) avec un autre adulte.**

6.1 DÉBALLAGE ET PRÉPARATION

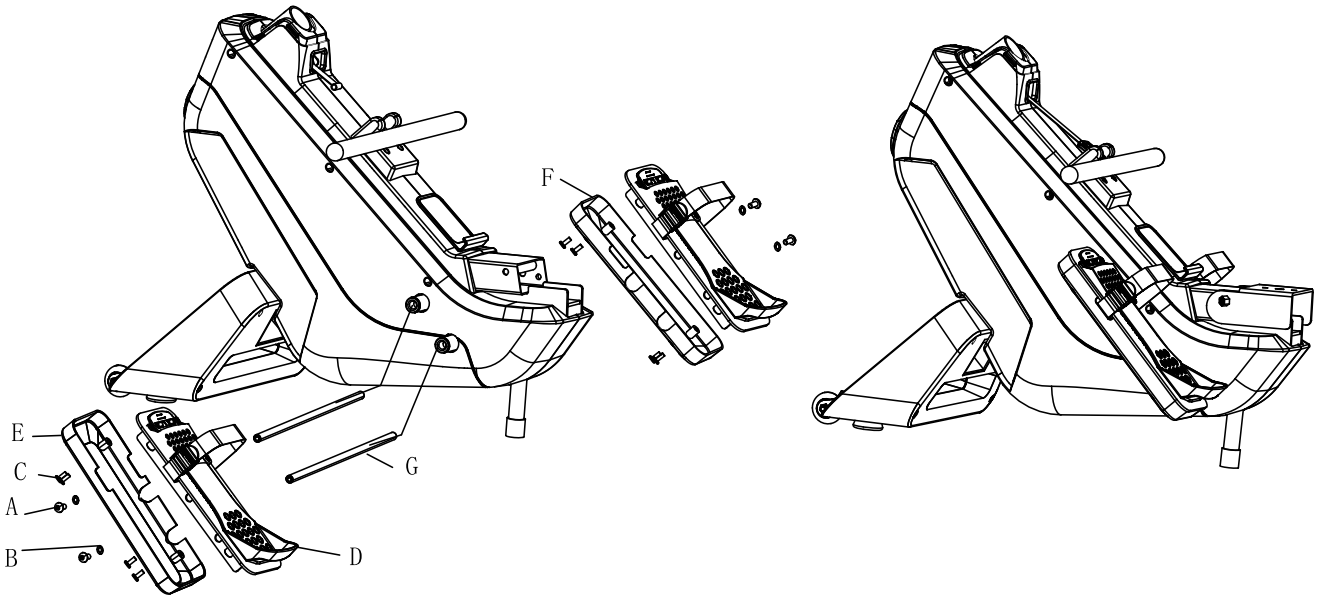
- Éloignez les enfants et les animaux de compagnie des petites pièces et des sacs en plastique.
- Utilisez une base appropriée pour protéger l'appareil et le sol.
- Conservez toutes les pièces de l'emballage en vue d'un éventuel retour pendant 30 jours.

6.2 ÉTAPE 1



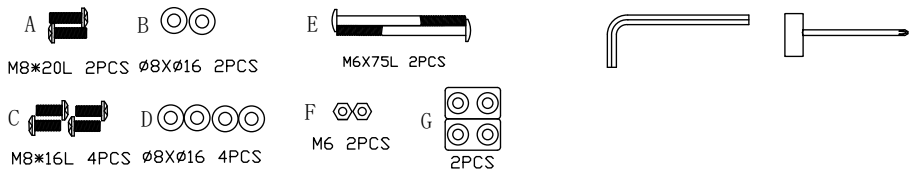
- Vissez le support avant sur le cadre avec 4 vis à tête hexagonale A et 4 rondelles plates B.

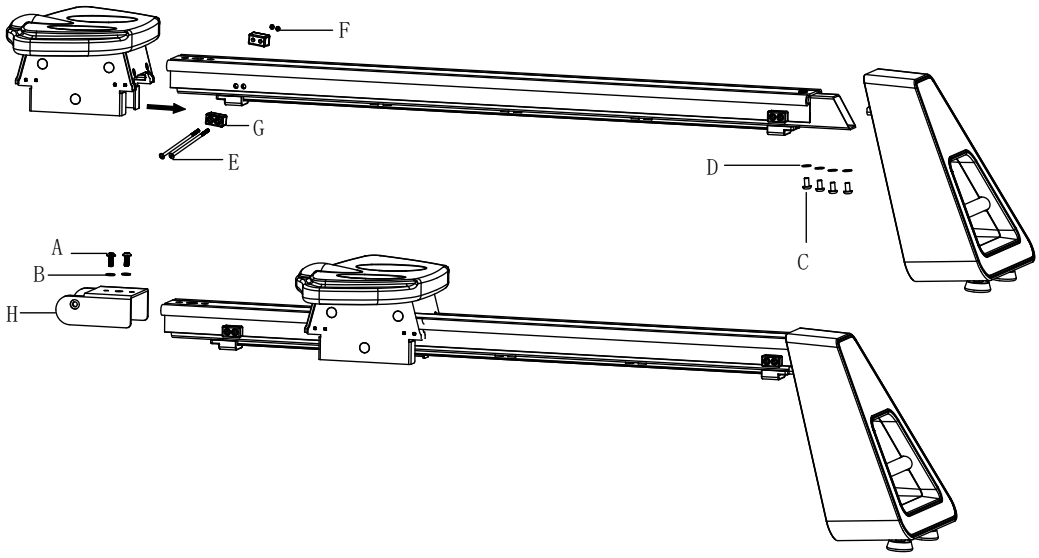
6.3 ÉTAPE 2



- D'abord, insérez l'essieu de pédale G dans le cadre.
- Insérez la pédale D aux deux extrémités de l'essieu de pédale.
- Utilisez 4 vis à tête hexagonale A et 4 rondelles plates B pour verrouiller les deux extrémités de l'essieu de pédale G.
- Installez la couverture inférieure de la pédale gauche E et la couverture inférieure de la pédale droite F sous la pédale respectivement, et serrez-les avec 8 vis à tête en forme de parapluie C.

6.4 ÉTAPE 3

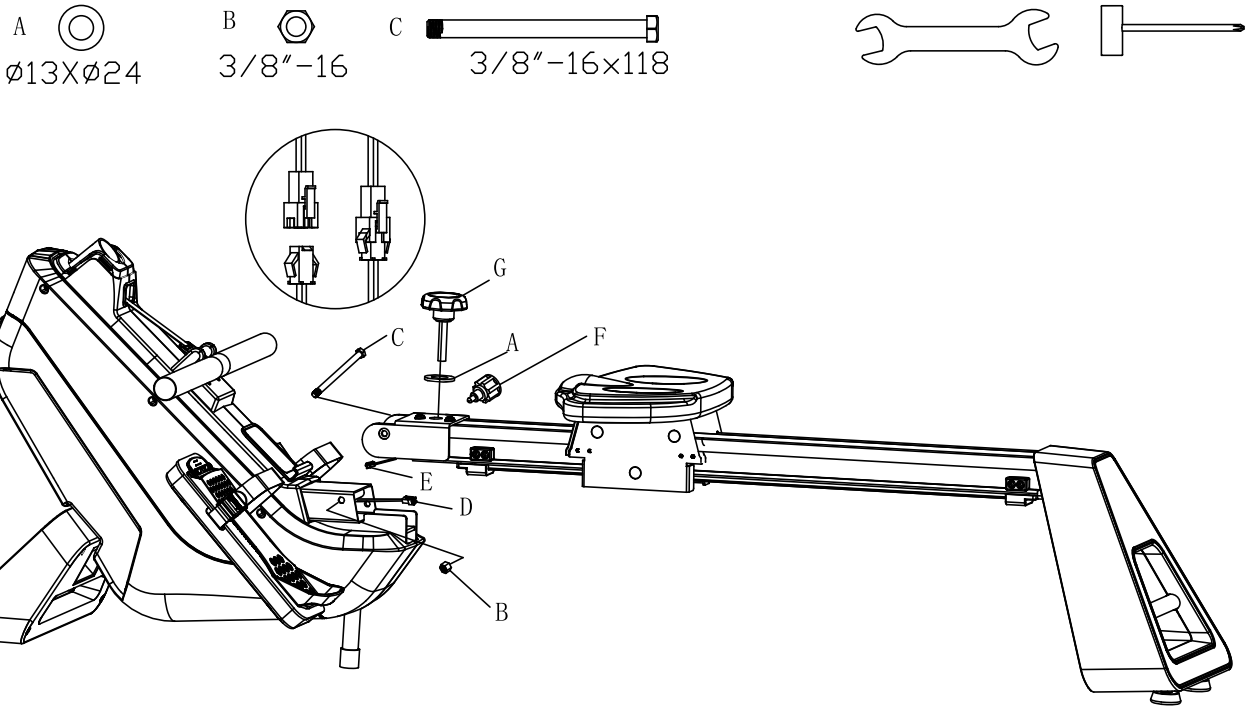




- Vissez le support arrière sur le rail en aluminium avec 4 vis à tête hexagonale C et 4 rondelles plates C.
- Installez le siège dans le rail en aluminium comme indiqué par la flèche, puis placez un coussin G des deux côtés et verrouillez-le avec 2 vis hexagonales E et 2 écrous hexagonaux F.

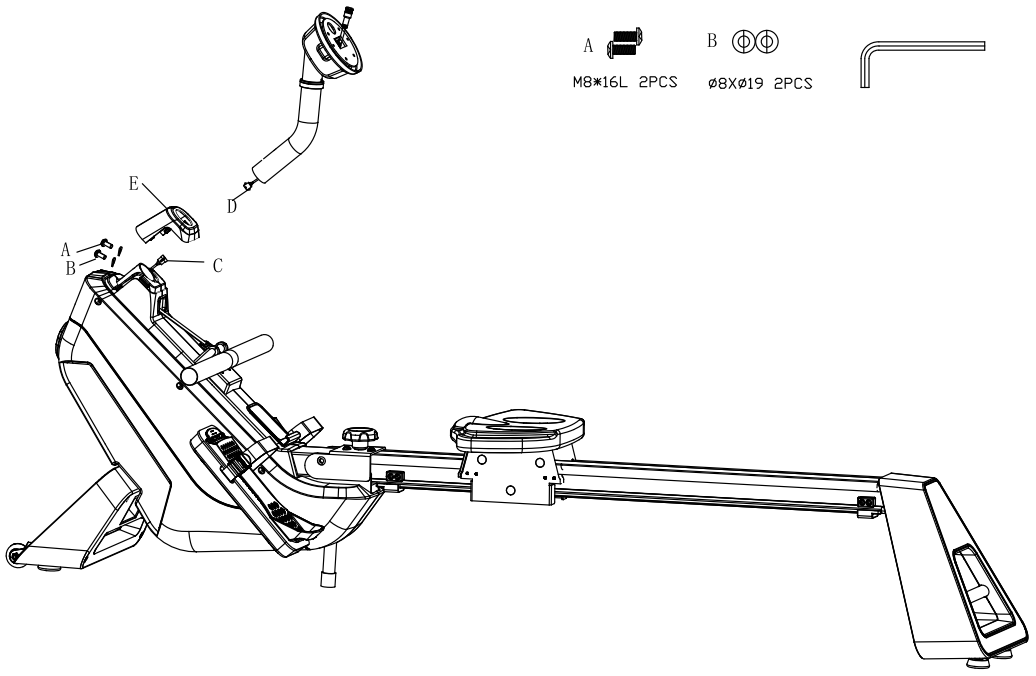
- Placez le connecteur de pliage H sur le rail en aluminium comme indiqué dans la figure, et utilisez 4 vis à tête hexagonale A et 4 rondelles plates B pour le fixer sur le rail en aluminium.

6.5 ÉTAPE 4



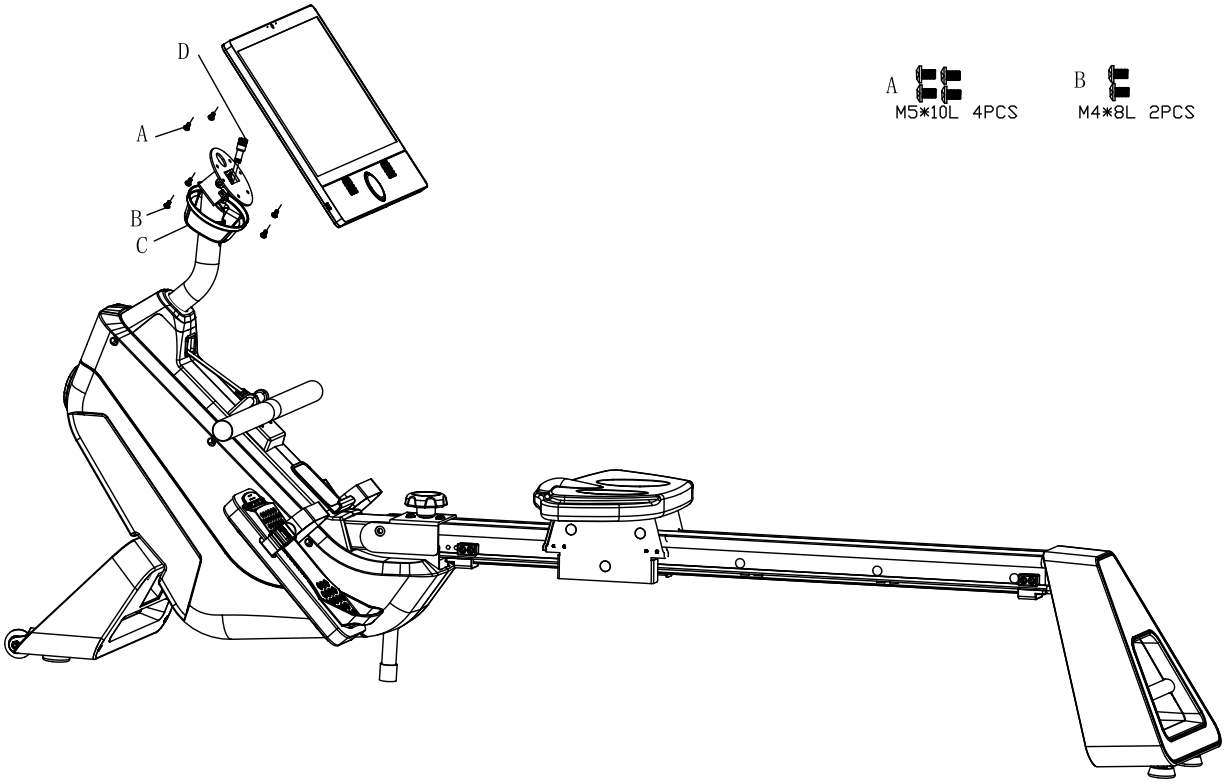
- Connectez le fil de la sangle lumineuse E au fil du cadre D.
- Installez le rail en aluminium dans le cadre comme indiqué par la flèche et serrez-le avec la vis hexagonale C et l'écrou en nylon B.
- Vissez le bouton G et la rondelle plate A dans le cadre et serrez-les.
- Vissez le goupillon F dans le cadre.

6.6 ÉTAPE 5



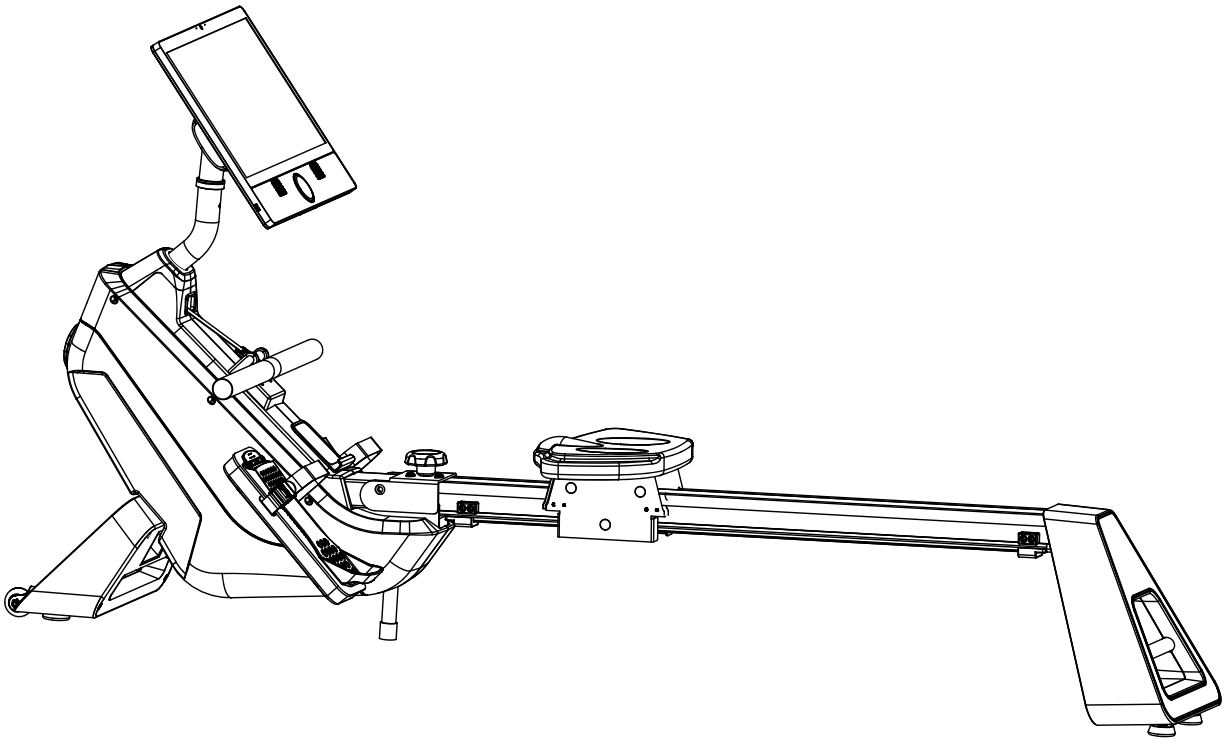
- Passez le montant du guidon à travers le couvercle du montant du guidon E, et connectez le câble D dans le tube du montant du guidon avec le câble C du cadre; puis insérez le tube du montant du guidon dans le cadre et serrez avec 2 rondelles semi-circulaires B et 2 vis hexagonales à tête en forme de parapluie A.

6.7 ÉTAPE 6



- Retirez les 2 vis B du couvercle de décoration C de la console.
- Connectez le câble D à la console et utilisez 4 vis cruciformes à tête en forme de parapluie A pour verrouiller la console.
- Serrez le couvercle de décoration C à l'arrière de la console avec 2 vis B.

6.8 ÉTAPES FINALES



- Vérifiez à nouveau la solidité de toutes les connexions. Répétez ces vérifications avant chaque utilisation.
- Nettoyez soigneusement l'appareil avant la première utilisation, car il peut y avoir des résidus d'huile et de poussière dus à la production et à l'emballage.

7. Installation et déplacement

7.1 INSTALLATION

Lieu d'installation

Le lieu de montage et le lieu d'utilisation de l'appareil doivent respecter les conditions suivantes :

- Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
- Température située dans les limites autorisées pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
- Pas d'obstacles ou d'objets dangereux sous ou à proximité de l'appareil,
- Pas de sources de chaleur ou d'ouvertures de ventilation sous ou à proximité de l'appareil,
- Distance minimale de 2 m (6,6 ft) par rapport aux murs ou aux autres objets,
- Surface plane, solide et antidérapante ; avec tapis de protection pour les surfaces fragiles.

Connexion à la prise électrique

- Insérez le câble CC de l'unité d'alimentation dans la prise du boîtier principal de l'appareil.
- Branchez le câble CA de l'alimentation dans une prise électrique appropriée.

7.2 DÉPLACER

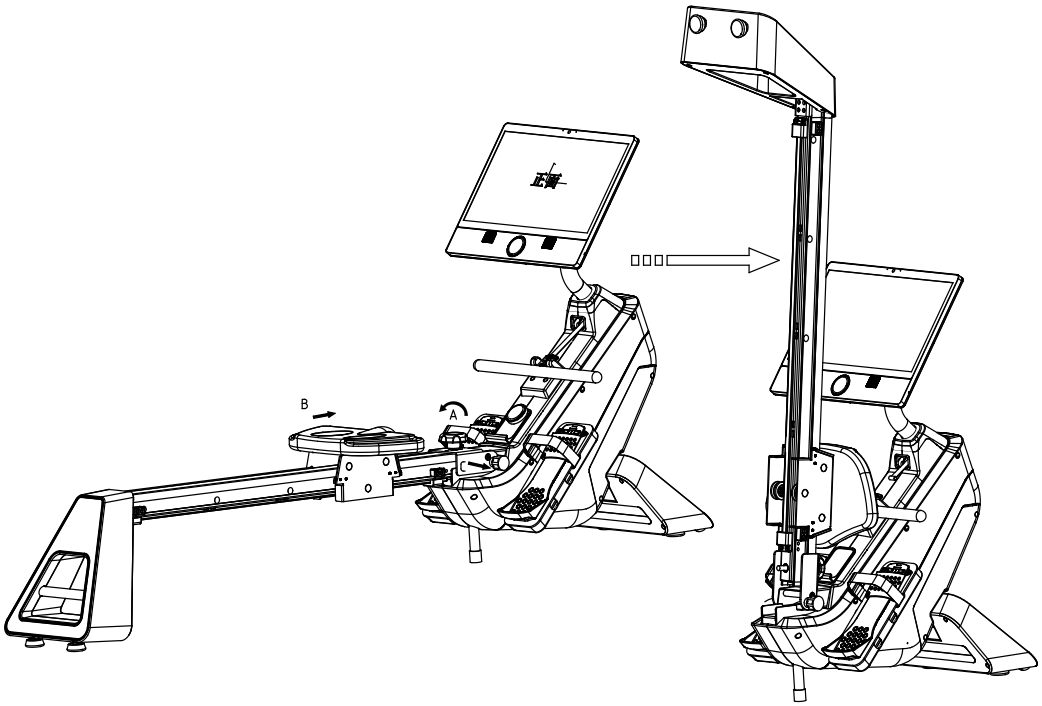
- Soulevez l'appareil par les poignées du pied arrière (102) jusqu'à ce que les roues (61) touchent le sol.

ATTENTION ! Possibilité de blessures et de détérioration du matériel en cas de mauvaise charge, renversement ou choc !

- Soulevez l'appareil uniquement par la poignée, pas par d'autres endroits ; surtout pas par la selle, le support d'haltères ou le bouton de serrage du tube d'assise.
- Il est préférable de prendre et soulever la poignée depuis les genoux plutôt que depuis le dos.
- Faites rouler l'appareil avec précaution jusqu'à l'endroit souhaité. Évitez tout particulièrement de faire pivoter, renverser et/ou heurter le moniteur.

7.3 PLIAGE

- Pliage : Dévissez d'abord la grosse molette A, puis poussez l'ensemble du siège B vers l'avant dans le sens de la flèche ; tirez sur la goupille de traction en C dans le sens de la flèche, puis relevez le rail en aluminium, relâchez la goupille de traction et verrouillez la goupille de traction sur le rail en aluminium.
- Dépliage : Retirez la goupille de traction en C, placez le rail en aluminium au sol et serrez la grosse molette A.



8. Entraînement

8.1 INFORMATIONS

ATTENTION ! Risque de dommages à la santé, voire de décès en raison d'un entraînement inapproprié ou excessif !

- **Ne vous surexercez pas, ni les autres, lors de l'entraînement ! Respectez toujours la condition physique générale et quotidienne de chacun !**
- **Échauffez-vous et refroidissez-vous suffisamment avant et après chaque séance d'entraînement !**

La machine à ramer permet un entraînement efficace avec le soutien de sa propre application.
L'appareil doit être allumé pour tous les types d'entraînement.**8.2 Sélectionner et surveiller la fréquence cardiaque cible**

La fréquence cardiaque en BPM ("battements par minute") est une bonne indication pour savoir si vous vous entraînez en accord avec votre objectif d'entraînement et votre condition physique actuelle. Les BPM pour les différents exercices dépendent notamment de l'âge. Vous devez surveiller votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement. De nombreux appareils Sportstech vous montrent non seulement des valeurs numériques, mais aussi des couleurs pour vous indiquer dans quelle zone de fréquence cardiaque vous vous trouvez - en fonction de la fréquence cardiaque maximale ('FCM') de votre tranche d'âge. Respectez toujours les conseils suivants :

ATTENTION! Un effort excessif peut entraîner des séquelles permanentes, voire la mort !

- **Évitez tout effort excessif ! Tenez toujours compte de la condition physique actuelle de chacun. Soyez attentif aux signaux corporels !**
- **Les dispositifs de mesure de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis.**
- **Les objectifs d'entraînement ne sont que des valeurs indicatives moyennes qui doivent être adaptées à la situation individuelle. Il est recommandé de suivre les conseils d'un médecin !**

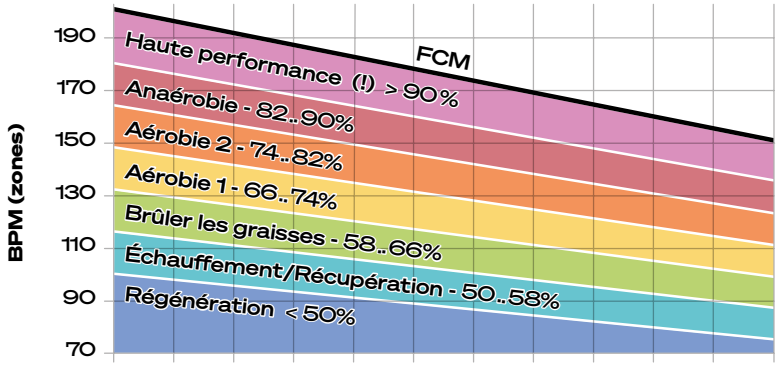
Choisissez votre fréquence cardiaque cible :

- Dans le graphique ci-dessous, sélectionnez votre tranche d'âge.
- En dessous s'affiche une estimation de votre fréquence cardiaque maximale (FCM), correspondant à votre âge.

Utilisez le **graphique A** pour déterminer votre **fréquence cardiaque** cible**.**

- Partez de votre âge vers le haut, dans la zone colorée qui correspond à votre objectif d'entraînement.
- Allez ensuite directement vers gauche et regardez votre fréquence cardiaque cible.

A. Graphique de sélection



Le tableau B vous permet de définir **une moyenne** pour la **fréquence cardiaque cible**. Pour cela:

- Descendez de votre âge jusqu'à la ligne du tableau qui correspond à votre objectif d'entraînement.
- Relevez la valeur numérique. Il s'agit d'une valeur indicative que vous pouvez utiliser comme fréquence cardiaque cible.

B. Tableau de sélection

AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
FCM	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensité	BPM (valeurs moyennes)										
Haute performance (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaérobie 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aérobie 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aérobie 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Brûler les graisses 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Échauffement/ Récupération 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Régénération < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

Dans tous les cas :

- Vérifiez si la fréquence cardiaque cible obtenue correspond à vos besoins. Si ce n'est pas le cas, ajustez-la jusqu'à ce que vous trouviez la fréquence optimale.
- Lors de l'entraînement, la couleur du témoin lumineux vous indique en temps réel dans quelle plage de fréquence cardiaque maximale (FCM) correspondant à votre âge vous vous entraînez actuellement. Les couleurs correspondent aux diagrammes ci-dessus.

8.3 ÉTIREMENTS POUR L'ÉCHAUFFEMENT ET LA RÉCUPÉRATION

- Pour commencer votre séance d'entraînement, faites quelques étirements. N'étirez jamais trop vos muscles.
- Nous vous recommandons d'effectuer chacun des exercices suivants 10 fois et de répéter le cycle complet jusqu'à cinq fois.
- Effectuez ensuite votre entraînement en fonction de votre condition physique personnelle. Après l'entraînement, faites également des exercices d'étirement pour bien vous refroidir.

1

ROULER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, en étirant le côté gauche de votre cou, puis faites pivoter votre tête en arrière une fois, étirez votre menton jusqu'au plafond et laissez votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis inclinez votre tête sur votre poitrine une fois.

2

EPAULE ELEVATION

Levez votre épaule droite vers votre oreille une fois. Ensuite, levez votre épaule gauche une fois en abaissant votre épaule droite.

3

ETIREMENT DES CÔTES

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Atteignez votre bras droit aussi loin que possible sur le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.

4

ETIREMENT DU QUADRICEPS

D'une seule main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'atteindre votre derrière et etendez votre pied droit. Apportez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Comptez 15 fois et répétez avec le pied gauche.

5

ETIREMENT DE LA CUISSE

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol.
Comptez 15 fois.

6

TOUCHEZ VOS ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Essayez d'atteindre votre orteil et comptez 15 fois.

7

ETIREMENT DU TENDON

Etendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers le haut de votre pied. Comptez 15 fois. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.

8

ETIREMENT DU MOLLET/ TENDON

Penchez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Puis répétez de l'autre côté 15 fois.

8.4 RÉGLAGE DU NIVEAU D'ENTRAÎNEMENT

- Sélectionnez à tout moment le niveau d'entraînement souhaité à l'aide des réglages sur l'écran.
- **Veillez à ne pas vous épuiser ni à épuiser les autres utilisateurs de l'appareil. Tenez toujours compte de la condition physique et la forme du jour de la personne qui s'entraîne.**

8.5 SPORTSTECH LIVE APP

L'application Sportstech LIVE vous offre entre autres :

- Entraînements individuels par des entraîneurs* professionnels
- Vidéos de paysages et d'extérieur
- Définir les priorités de la formation
- Données d'entraînement en temps réel
- Historique et métriques de formation
- Se mesurer aux autres en mode compétition - collectionner des trophées en mode classement
- Entraînements indépendants des appareils, par ex. pour le yoga
- Des recettes de cuisine savoureuses et variées
- ...et bien plus encore !

S'informer ici :
https://www.sportstech.care/hc/de

9. Nettoyage et entretien

ATTENTION ! Risque de blessures graves, voire mortelles, par électrocution !

- **Avant de procéder au nettoyage, débranchez complètement l'appareil de la prise électrique !**
- **Ne jamais exposer le bloc d'alimentation ou le câble à l'humidité !**
- **Ne jamais démonter ou réparer le bloc d'alimentation ou le câble ! En cas de problème, contactez le service clientèle !**

ATTENTION ! Risque de blessures et de dégâts matériels !

- **Ne pas utiliser l'appareil si des pièces sont desserrées ou endommagées.**
- **Si possible, resserrez les raccords. Si nécessaire, faites effectuer une réparation.**
- **En cas de doute, contactez le service clientèle.**

9.1 NETTOYAGE

- Après l'entraînement, essuyez la sueur de l'appareil avec un chiffon sec ou légèrement humide. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs. Veillez à ne jamais exposer le boîtier à l'humidité.
- Assurez-vous que la plaque constructeur et les autres autocollants sont intacts et lisibles.

9.2 ENTRETIEN

- Vérifiez le bon fonctionnement de l'appareil avant chaque utilisation. Vérifiez également que toutes les fixations et les protections sont bien en place.
- Vérifiez avant chaque utilisation que les vis de tous les éléments réglables (tube avant, tube d'assise, selle) et de tous les autres raccords sont en place et bien serrées. Resserrez-les si nécessaire.
- L'appareil est équipé de roulements étanches. Il n'est pas nécessaire de les lubrifier.

9.3 STOCKAGE

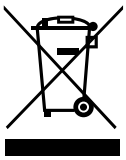
- Pour déplacer l'appareil sur les roulettes, soulevez-le uniquement par les poignées du pied arrière. Lors du déplacement, évitez de faire pivoter, renverser et/ou heurter le moniteur.
- Le lieu de stockage de l'appareil doit respecter les conditions suivantes :
  - Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
  - Température située dans les limites autorisées pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
  - Pas d'exposition directe au soleil
- En cas de stockage prolongé, protégez de la poussière.

10. Mise au rebut

Chers clients,

En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de collecter les déchets d'équipements électriques et électroniques et de piles ainsi que les accumulateurs séparément des déchets municipaux. Nous voulons vous rendre cela aussi simple que possible. Veuillez noter les informations sur cette page et au dos.

Indications sur la directive européenne 2012/19/UE (transposée en Allemagne dans la loi sur les appareils électriques et électroniques (ElektroG) ; transposition éventuellement différente ailleurs)



Nous informons les propriétaires d'équipements électriques et électroniques que les déchets d'équipements électriques et électroniques doivent être collectés séparément des déchets municipaux conformément aux réglementations légales applicables. Le symbole d'une poubelle barrée, qui figure sur les déchets d'équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation de les collecter séparément.

B. Indications relatives à l'élimination et symboles pour un appareil électrique sur la base de la directive européenne 2006/66/UE (en Allemagne, conformément à la loi sur les piles(BattG) ; ailleurs, transposition possible différente)

Les piles et accumulateurs usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de restituer les batteries usagées. Le symbole avec la poubelle barrée signifie que vous n'êtes pas autorisé à jeter les piles usagées dans les ordures ménagères.

Utilisez pour cela les points de collecte officiels, tels que les points de collecte des ordures ménagères publiques. Vous pouvez également rapporter les batteries usagées aux points de vente, à condition qu'ils vendent des batteries. Si le symbole Cd, Hg ou Pb est affiché sous le symbole de la poubelle barrée, c'est une indication que la batterie contient soit du cadmium, du mercure ou du plomb. Ce sont des métaux lourds toxiques qui présentent non seulement des risques importants pour l'environnement mais aussi pour la santé humaine.

Chaîne du recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

Cela pourrait aussi vous intéresser

SPORTSTECH
AH100 DUMBBELL

Fitness pour partout - à la maison ou en plein air. Avec les AH100 haltères, vous atteignez une nouvelle dimension sportive. Chaque paire d'haltères a un poids fixe. Choisissez entre 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 ou 5 kg et adaptez-les de manière ultra-flexible à votre niveau de fitness.

Grâce aux sangles en caoutchouc antidérapantes, vous pouvez également fixer les haltères aux bras et aux jambes pendant l'entraînement - pour un entraînement efficace de tout le corps. Utilisez également les haltères pendant votre jogging. Les sangles en caoutchouc assurent une meilleure tenue.

Développez rapidement vos muscles ou réduisez votre poids corporel. Toutes les possibilités sont à votre disposition avec cet appareil polyvalent de Sportstech.

Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le QR code ou le lien suivant.

https://www.sportstech.de/ah100

SPORTSTECH
BBS300 PÈSE-PERSONNE DE SALLE DE BAINS

Simplement. Vivre. En meilleur santé.
Le BBS300

IVous souhaitez avoir un aperçu de votre état de forme à tout moment et savoir si vous vous êtes déjà rapproché de vos objectifs? Alors le pèse-personne BBS300 de SPORTSTECH est exactement ce qu'il vous faut! Non seulement parce qu'il vous permet de mesurer les 13 données corporelles les plus importantes, mais aussi parce que vous bénéficiez d'un énorme confort grâce à des fonctionnalités intelligentes, comme la compatibilité avec les applications, le grand écran LED ainsi que la batterie puissante.

Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le QR code ou le lien suivant.

https://www.sportstech.de/bbs300-personenwaage-schwarz

Manuale D’uso

Cari client*,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. Con le attrezzature sportive di SPORSTECH potrete usufruire della più alta qualità e della più recente tecnologia.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l’allenamento. Utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni.

Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.

AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

- **Assicurarsi che TUTTE le persone che usano l’attrezzo abbiano letto e compreso le presenti istruzioni per l'uso. Tenere questo manuale vicino all’attrezzo.**
- **Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.**
- **Non sovraccaricare MAI se stessi o gli altri quando si usa l’attrezzo.**

Indice

1. Volume di consegna....68
2. Dati tecnici....68
3. Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio....68
4. Conformità....68
5. Istruzioni di sicurezza....69
6. Istruzioni per il montaggio....72
7. Allestimento e spostamento....76
8. Allenamento....77
9. Pulizia & Manutenzione....80
10. Smaltimento....81

Questo manuale rappresenta lo stato alla data di pubblicazione.
È soggetto a cambiamenti senza preavviso e a errori e omissioni.

1. Volume di consegna

Rowing machine magnetica con volano da 4 kg.

- Il dispositivo non è adatto per uso medico!
- Il dispositivo non è adatto per usi di alta precisione!

Materiale di montaggio e attrezzi	Display
Istruzioni di utilizzo	Alimentazione

2. Dati tecnici

MACCHINA	
Peso	40 kg (88 lbs)
Dimensioni	LxBxH = 220 × 50 × 109 cm (86,6 × 15,7 × 43 in)
Peso massimo utente	130 kg (286 lb)
Peso ideale utente	1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)

DISPLAY	
Temperatura di utilizzo	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Temperatura di stoccaggio	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
Connessione del display del computer	Bluetooth 4.1 o maggiore, WiFi 2.4 & 5 GHz
Protocolli di trasmissione radio per il segnale a impulsi	Bluetooth

ALIMENTATORE		
Nome o marchio del produttore, numero del registro di commercio e indirizzo	Guangdong ABT industrial co.,LTD, 2 Jili Rd,Pingxi Community,Pingdi,Longgang Shenzhen Guangdong 518117,P.R.China.	
Identificazione del modello	ABT050120	
	Valore nominale	Unità
Tensione di ingresso	100...240	V AC
Frequenza di ingresso AC	50..60	Hz
Tensione di uscita	12.0	V DC
Corrente di uscita	8.0	A
Potenza di uscita	96	W
Efficienza operativa media	89.25	%
Efficienza a carico basso (10%)	70.5	%
Consumo energetico a vuoto	<0.21	W

3. Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio

- Con il disegno e l'elenco, identificare il pezzo di ricambio richiesto e annotarne il numero.
- Contattare il nostro servizio clienti via e-mail o per telefono, indicando il numero del pezzo di ricambio. I dati di contatto sono riportati sul retro del manuale o sul nostro sito web.
- Si prega di chiarire tutti i passaggi successivi con il nostro personale.

Al seguente link troverete l'esploso e l'elenco delle parti di ricambio:
https://sportstech.link/sRow_spareparts

4. Conformità

Sportstech Brands Holding GmbH dichiara che il tipo sBike di sistema radio è conforme alla direttiva 2014/53/UE.
Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo internet:
https://sportstech.link/wp-content/uploads/sRow_conformity.pdf

5. Istruzioni di sicurezza

AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

- **Prima di utilizzare il dispositivo, leggere tutte le istruzioni e le note di sicurezza. Seguirle attentamente.**
- **Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento improprio o eccessivo!**
- **Il dispositivo non è adatto a scopi medici e ad applicazioni di alta precisione.**
- **Applicare anche il buon senso per evitare rischi.**

REQUISITI PERSONALI

REQUISITI FISICI GENERALI

AVVERTENZA! Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento improprio o eccessivo! L'uso della macchina è faticoso per la circolazione e il sistema muscolo-scheletrico.

- Assicurarsi in anticipo che non vi siano malattie o lesioni che impediscano l'uso dell'unità. Se necessario, consultare un medico, soprattutto in caso di problemi noti o sospetti.
- **L'intensità di utilizzo non deve mai superare la forma fisica attuale della persona che utilizza la bicicletta.**
- Prestare attenzione ai segnali del corpo. **I sistemi di lettura del polso possono essere imprecisi.**
- **Interrompere immediatamente l'esercizio se si avverte uno dei seguenti sintomi:** dolore, oppressione toracica, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea. Allora consultate un medico.
- Le persone con abilità limitate possono utilizzare il dispositivo solo con un responsabile adeguato e a bassa velocità.

Esigenze di peso e di età

- I bambini **non** devono utilizzare l'apparecchio.
- **Il peso massimo consentito per gli utilizzatori è di 150 kg.**

DISIMBALLAGGIO E ASSEMBLAGGIO

SUBITO DOPO IL DISIMBALLAGGIO

- Dopo il primo disimballaggio, tenere i sacchetti di plastica e simili lontano da bambini e animali domestici.
- Conservare il materiale di imballaggio per facilitare l'eventuale restituzione della merce. Smaltire successivamente il materiale d'imballaggio in conformità alle normative locali (ad es. riciclaggio).

MONTAGGIO

- Assemblare l'unità con l'aiuto di un secondo adulto e di una persona forte. Tenere saldamente tutte le parti pesanti e/o delicate finché non sono fissate saldamente.
- Quando si assembla l'unità, assicurarsi di utilizzare tutte le parti necessarie per i collegamenti (ad esempio, le rondelle).

Continua alla pagina successiva

Continua dalla pagina precedente

NOTE GENERALI

- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dal dispositivo di allenamento durante l'uso e anche durante la conservazione.
- Tenere i liquidi lontani dal dispositivo (ad es. acqua potabile o mani bagnate). Se il dispositivo è stato versato con del liquido, scollegarlo immediatamente. Assicurarsi che sia completamente asciutto prima dell'uso successivo, anche in ambienti chiusi. Se necessario, contattare il servizio clienti.
- Non utilizzare il dispositivo a fini commerciali, ma solo per uso domestico. Non utilizzare il dispositivo per scopi terapeutici.
- I bambini e gli animali domestici devono essere tenuti a una distanza di sicurezza di almeno 3 m (10 ft) dall'apparecchio.
- Non aprire mai il dispositivo, l'alimentatore o il monitor. Contattare il servizio clienti in caso di problemi.
- Proteggere il dispositivo, il cavo e l'alimentatore dagli effetti meccanici e termici.

PREPARARE IL DISPOSITIVO

Prima di ogni sessione di allenamento, verificare che il dispositivo sia in perfette condizioni. Controllare anche che tutte le parti di fissaggio e le coperture protettive siano al loro posto. Non utilizzare mai il dispositivo se è danneggiato. In questi casi, contattare il servizio clienti.

- Prima di ogni allenamento, controllate che le viti di tutte le parti regolabili e di tutti gli altri collegamenti siano inserite e ben serrate. Se necessario, fissarli bene.
- Il luogo di installazione e di utilizzo dell'apparecchio deve soddisfare questi requisiti:
  - Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
  - Temperatura all'interno dell'intervallo consentito per il funzionamento (vedere i dati tecnici).
  - Non ci sono ostacoli o oggetti pericolosi sotto o vicino all'attrezzo
  - Non ci sono fonti di calore o aperture di ventilazione sotto o vicino all'attrezzo
  - Distanza minima da pareti o oggetti 2 m (6,6 ft),
  - Superficie piana, solida e antiscivolo; con tappetino di protezione per le superfici sensibili.
- Dopo aver spostato l'apparecchio da una stanza fredda a una calda, attendere 1 ora affinché l'apparecchio si riscaldi; per evitare problemi di condensa. Verificare che l'apparecchio sia allineato in orizzontale.
- Scollegare l'apparecchio dalla rete elettrica durante i temporali.

PRECAUZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

- Riscaldatevi sempre a sufficienza prima di allenarvi e riscaldatevi dopo l'allenamento.
- Non continuare l'attività fisica in caso di dolori agli arti, dolori al petto, nausea, mancanza di respiro o simili. Consultare un medico prima dell'utilizzo.
- Indossare indumenti sufficientemente stretti per evitare di essere impigliati nelle parti della macchina. Se avete i capelli lunghi, usate una protezione per i capelli.

MISURE DOPO L'ALLENAMENTO / DURANTE LO STOCCAGGIO

- Dopo l'allenamento, scollegare la spina dalla presa di corrente.
- Dopo l'allenamento, rimuovere il sudore dall'unità con un panno asciutto o leggermente umido. Non utilizzare detergenti aggressivi. Non lasciare mai che l'umidità penetri nell'alloggiamento.
- Assicurarsi che la targhetta e gli altri adesivi siano intatti e leggibili.
- Per spostare l'unità sulle ruote, sollevarla solo dalla maniglia del supporto posteriore. Quando si sposta il monitor, assicurarsi che non rimbalzi, non oscilli e/o non si scontri.
- Il luogo di stoccaggio dell'unità deve soddisfare questi requisiti:
  - Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
  - Temperatura all'interno dell'intervallo consentito per il funzionamento (vedi dati tecnici)

- Nessuna luce solare diretta
- Proteggono dalla polvere per una conservazione più lunga.

GESTIONE DELL'ALIMENTATORE

- Utilizzare l'alimentatore originale con il cavo corretto. Utilizzatelo solo se è in perfette condizioni. Utilizzatelo solo in ambienti chiusi.
- Assicurarsi che i valori di collegamento in loco rientrino nell'intervallo consentito.
- Posizionare l'alimentatore e il cavo in modo che non costituiscano un pericolo di inciampo per l'utente o per gli altri. Assicurarsi inoltre che l'alimentatore e il cavo non siano esposti a sollecitazioni meccaniche.
- Assicurarsi che l'alimentatore non sia mai coperto e che sia sempre adeguatamente ventilato durante il funzionamento; per evitare il surriscaldamento. Lasciare raffreddare l'alimentatore prima di riporlo dopo l'uso.
- Tenere sempre l'alimentatore e il cavo lontano dalle seguenti fonti di pericolo: umidità o acqua, sostanze nocive, sostanze infiammabili o esplosive, fonti di calore, oggetti appuntiti o taglienti, in particolare metallo e simili.
- Se l'alimentatore presenta dei difetti (ad esempio un odore insolito), scollegarlo dalla rete elettrica; per quanto possibile senza toccarlo: disinserire il fusibile che alimenta la presa in questione.
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente da personale qualificato e autorizzato.
- Un alimentatore irreparabile deve essere smaltito come rifiuto elettrico separato in conformità alle normative locali.

Ulteriori informazioni

I nostri video tutorial per voi!

Montaggio, utilizzo, smontaggio.

Link ai video:
https://sportstech.link/sRow_video

Ci siamo anche sui social!

Scopri le ultime novità sui prodotti, contenuti per l'allenamento e molto altro ancora sul nostro:

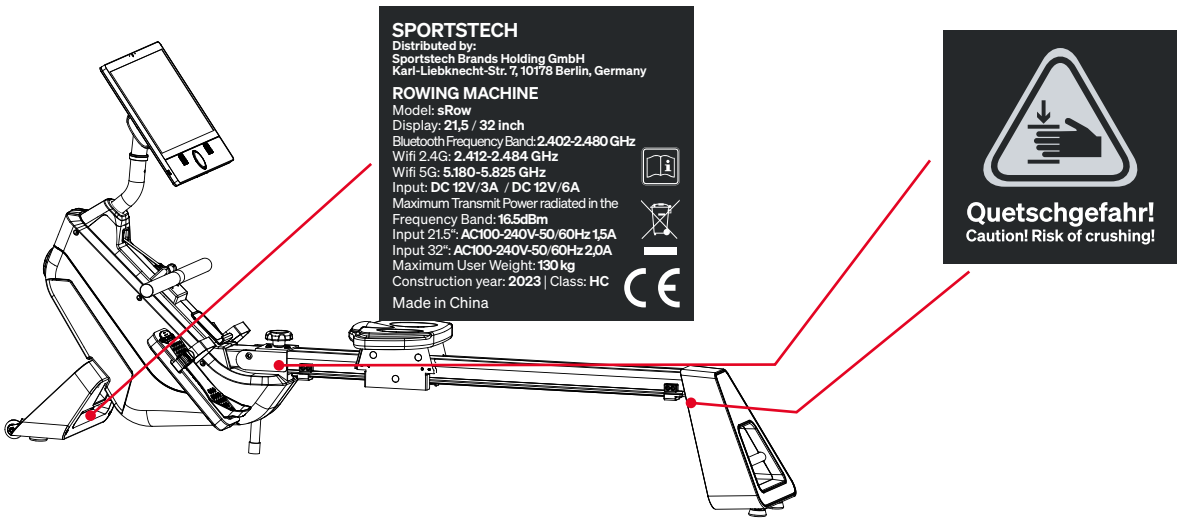
pagina Instagram
https://www.instagram.com/sportstech.official/

pagina Facebook
https://www.facebook.com/sportstech.de

ADESIVI DI SICUREZZA

Gli adesivi di sicurezza devono essere posizionati nelle posizioni indicate nella figura seguente.

- Assicurati che siano sempre integri e completamente leggibili.



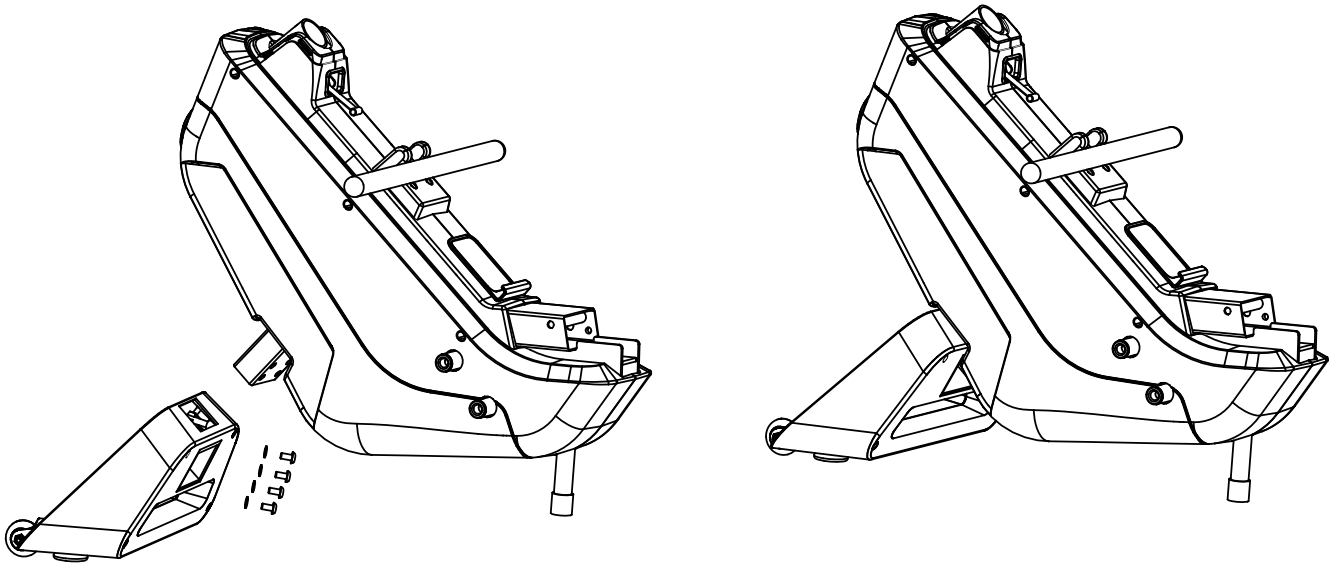
6. Istruzioni per il montaggio

- **Serrare saldamente tutti i singoli componenti e le parti preassemblate! Controllare nuovamente la tenuta prima di ogni allenamento!**
- **Eseguire il montaggio con una seconda persona adulta e sufficientemente forte.**
- **Eseguire anche la regolazione di gruppi pesanti (ad esempio il tubo anteriore con il monitore) con una seconda persona adulta.**

6.1 SMESSAGGIO E PREPARAZIONE

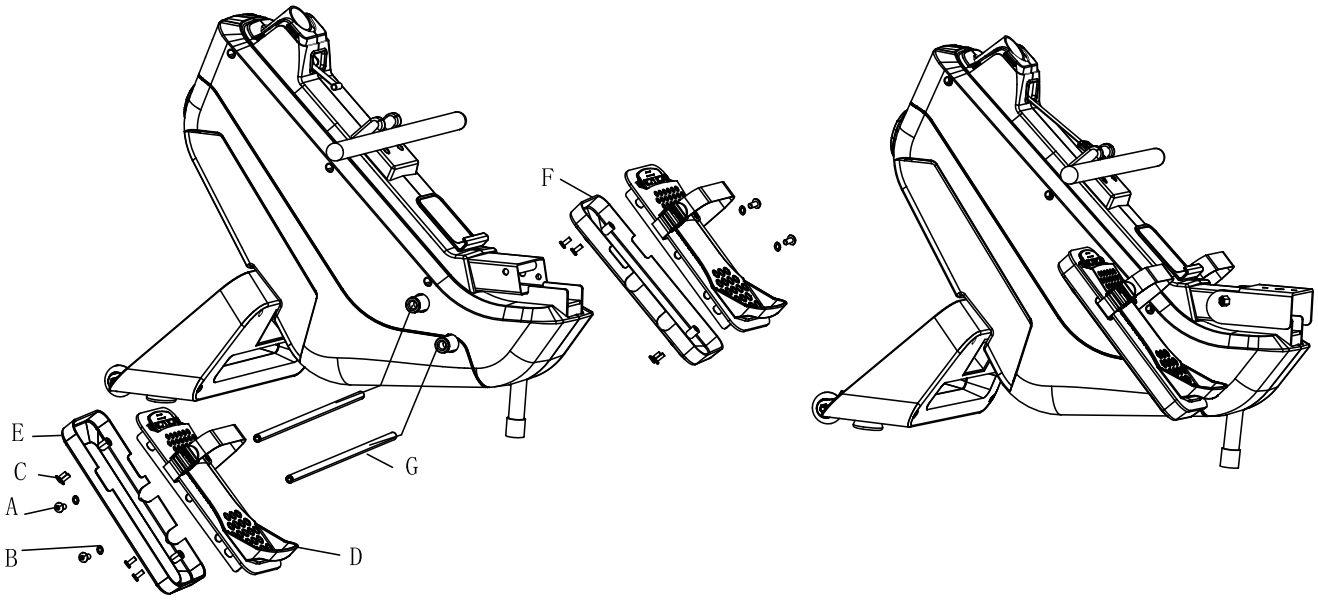
- Mantieni i bambini e gli animali domestici lontani da piccole parti e sacchetti di plastica.
- Utilizza una base adatta per proteggere l'apparecchio e il pavimento.
- Conserva tutte le parti dell'imballaggio per un possibile reso entro 30 giorni.

6.2 PASSO 1



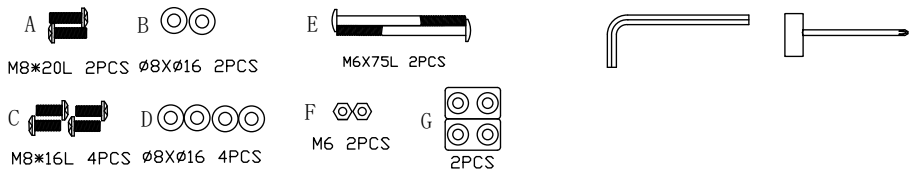
- Avvita il supporto anteriore al telaio con 4 viti a testa esagonale A e 4 rondelle piane B.

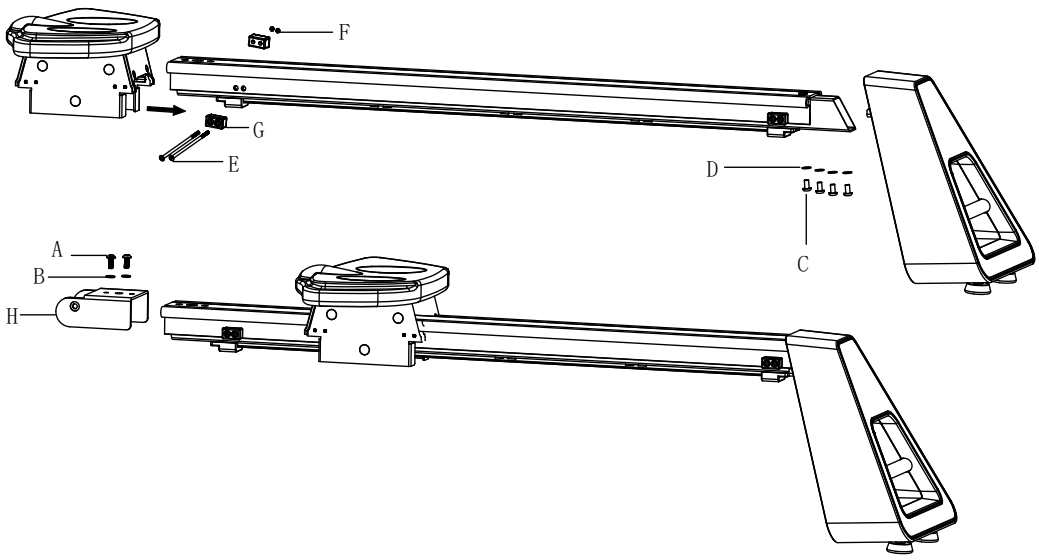
6.3 PASSO 2



- Inserisci prima l'asse del pedale G nel telaio.
- Inserisci il pedale D in entrambe le estremità dell'asse del pedale.
- Utilizza 4 viti a testa esagonale A e 4 rondelle piane B per fissare entrambe le estremità dell'asse del pedale G.
- Installare il copripedale sinistro E e il copripedale destro F sotto il pedale rispettivamente e stringerli con 8 viti a croce a testa d'ombrello C.

6.4 PASSO 3

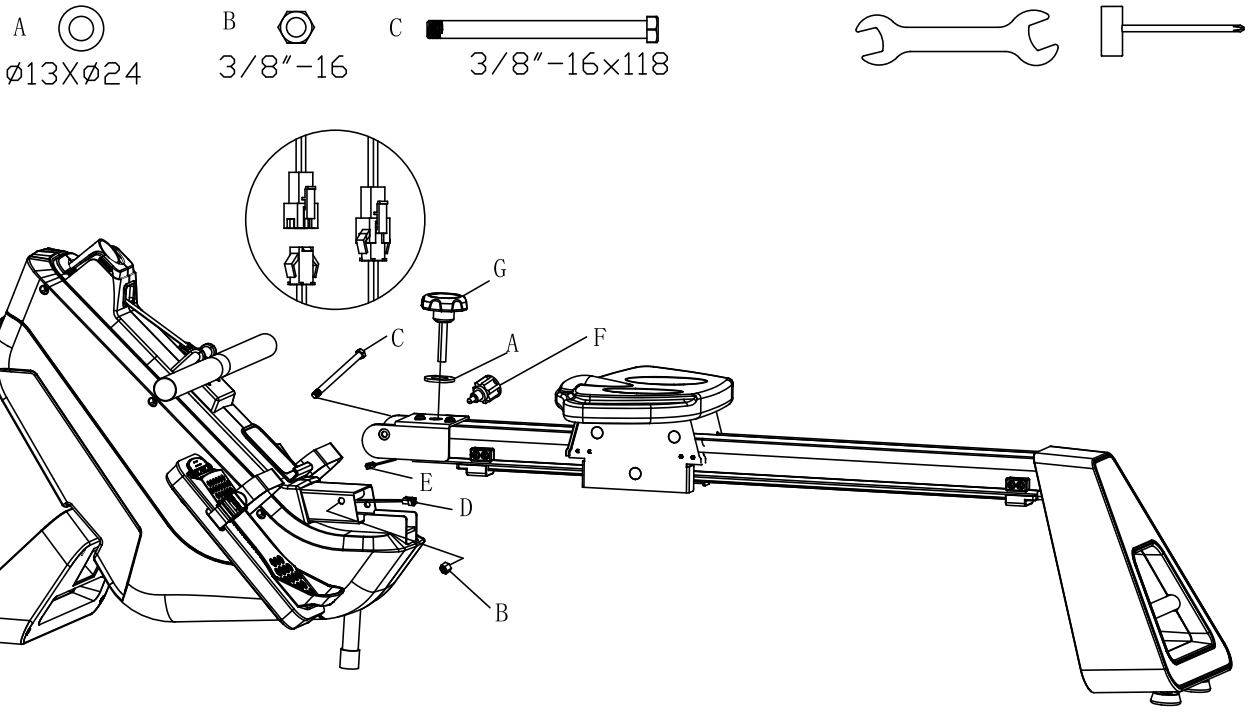




- Avvita il supporto posteriore al binario in alluminio con 4 viti a testa esagonale C e 4 rondelle piane C.
- Installa l'insieme del sedile nel binario in alluminio come indicato dalla freccia, quindi posiziona un cuscino G su entrambi i lati e bloccalo con 2 viti esagonali E e 2 dadi esagonali F.

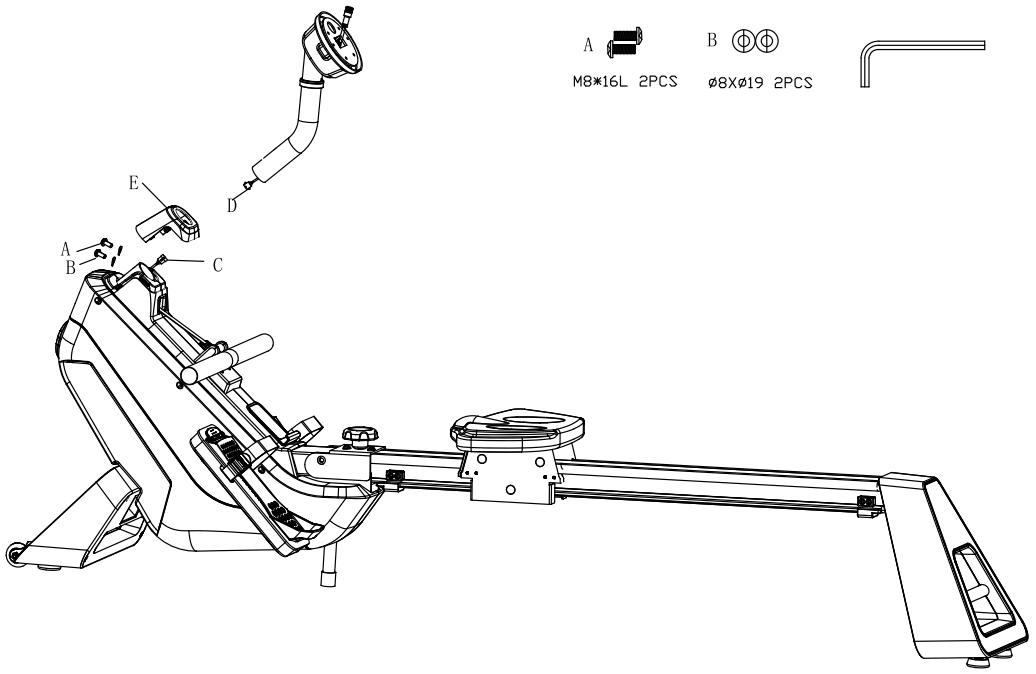
- Posiziona il connettore pieghevole H sul binario in alluminio come mostrato nella figura e utilizza 4 viti a testa esagonale A e 4 rondelle piane B per fissarlo sul binario in alluminio.

6.5 PASSO 4



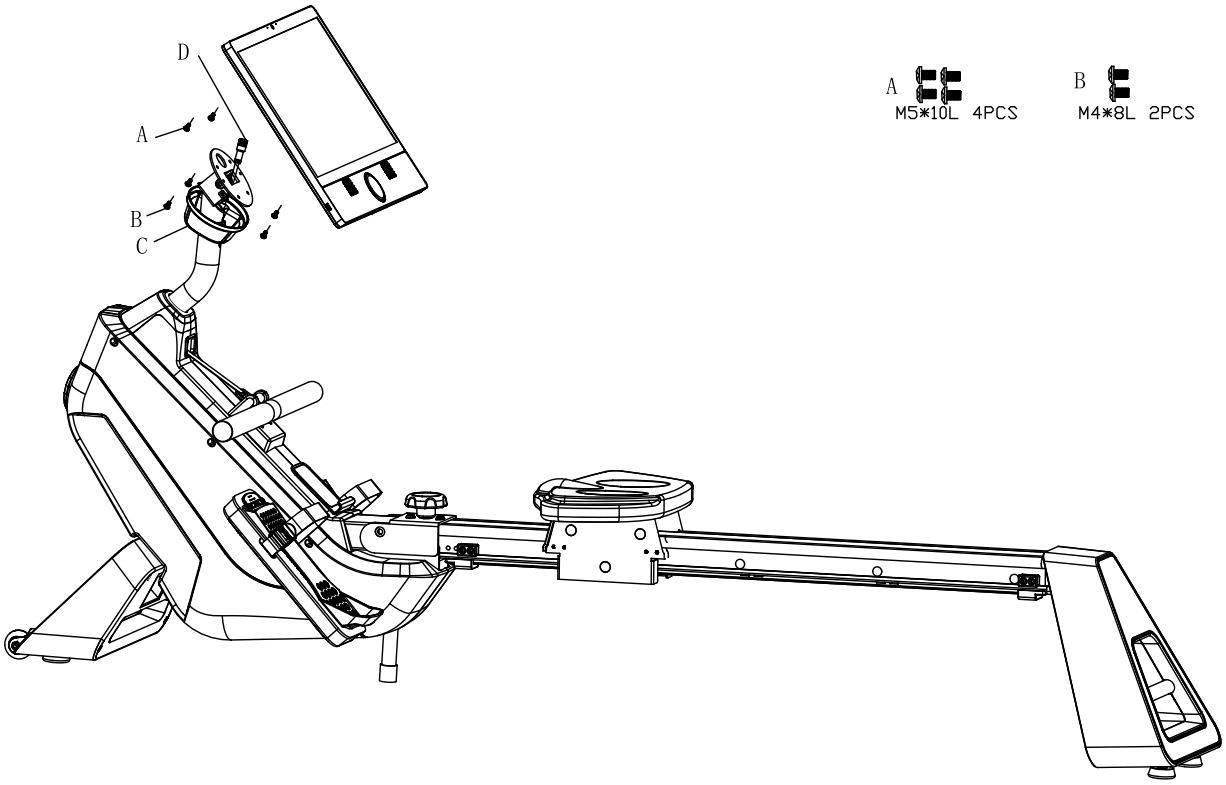
- Connetti il cavo della cinghia leggera E al cavo del telaio D.
- Installare il binario in alluminio nel telaio come indicato dalla freccia e stringerlo con la vite esagonale C e la rondella in nylon B.
- Avvita la manopola G e la rondella piatta A nel telaio e stringile.
- Avvita il perno di trazione F nel telaio.

6.6 PASSO 5



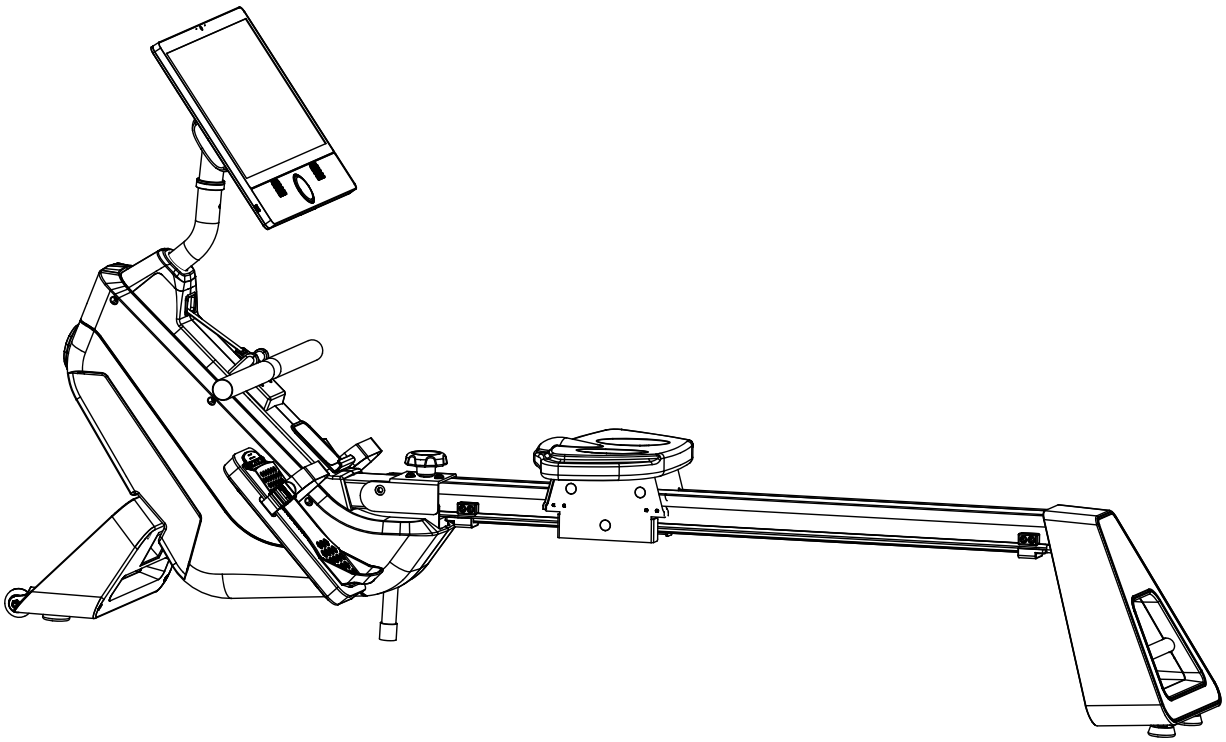
- Passa il tubo del manubrio attraverso il copritubo del manubrio E e collega il cavo D nel tubo del manubrio con il cavo C del telaio; quindi inserisci il tubo del manubrio nel telaio e stringi con 2 rondelle semicircolari B e 2 viti a testa esagonale a testa d'ombrello A.

6.7 PASSO 6



- Rimuovi le 2 viti B dalla copertura decorativa C della console.
- Collega il cavo D alla console e utilizza 4 viti a croce a testa d'ombrello A per fissare la console.
- Stringi la copertura decorativa C sul retro della console con 2 viti B.

6.8 PASSI FINALI



- Controlla nuovamente la resistenza di tutte le connessioni. Ripeti questi controlli prima di ogni utilizzo.
- Pulisci accuratamente il dispositivo prima del primo utilizzo, poiché potrebbero esserci residui di olio e polvere a causa della produzione e dell'imballaggio.

7. Allestimento e spostamento

7.1 ALLESTIMENTO

Luogo di allestimento

Il luogo di installazione e di utilizzo dell'unità deve soddisfare questi requisiti:

- Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
- Temperatura all'interno dell'intervallo consentito per il funzionamento (vedere i dati tecnici).
- Non ci sono ostacoli o oggetti pericolosi sotto o vicino all'unità,
- Non ci sono fonti di calore o aperture di ventilazione sotto o vicino all'unità,
- Distanza minima da pareti o oggetti 2 m (6,6 ft),
- Superficie piana, solida e antiscivolo; con tappetino di protezione per le superfici sensibili.

Collegamento alla presa elettrica

- Inserisci il cavo DC dell'unità di alimentazione nella presa alloggiata nel corpo principale del dispositivo.
- Inserisci la spina del cavo AC dell'alimentazione in una presa elettrica adatta.

7.2 SPOSTAMENTO

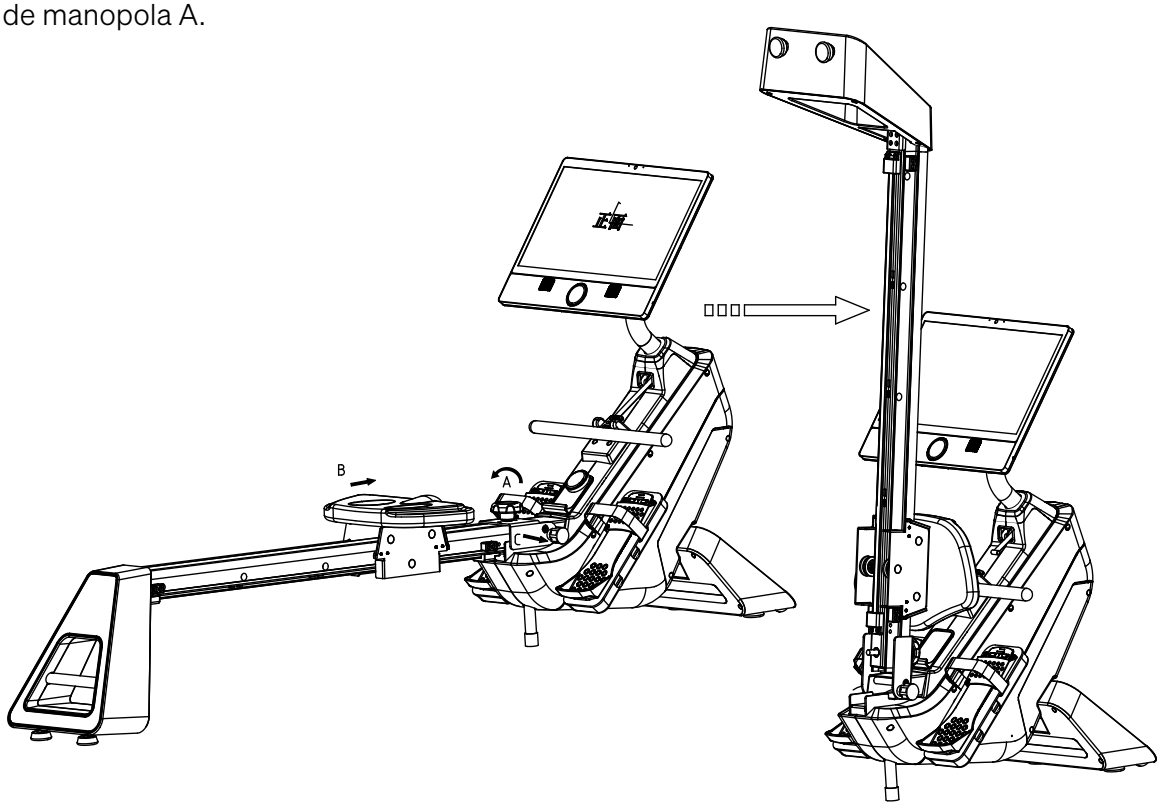
- Sollevare l'unità dalla maniglia del cavalletto posteriore (102) fino a quando le ruote (61) toccano il suolo.

ATTENZIONE! Rischio di lesioni e danni alle cose
a causa di un carico non corretto, di ribaltamenti e collisioni!

- Sollevare la macchina solo dalla maniglia, non da altri punti; in particolare non dalla sella, non dal portamanubri e non dal morsetto del tubo sella.
- Impugnare e sollevare l'impugnatura dalle ginocchia piuttosto che dalla schiena.
- Ruotare con cautela l'unità fino alla posizione desiderata. In particolare, assicurarsi che il monitor non oscilli, rimbalzi e/o si scontri.

7.3 PIEGATURA

- Piegatura: Prima svita la grande manopola A, quindi spingi l'insieme del sedile B in avanti nella direzione della freccia; tira il perno di trazione in C nella direzione della freccia, quindi alza il binario in alluminio, rilascia il perno di trazione e blocca il perno di trazione al binario in alluminio.
- Dispiegamento: Tira fuori il perno di trazione in C, posiziona il binario in alluminio a terra e stringi la grande manopola A.



8. Allenamento

8.1 NOTE GENERALI

ATTENZIONE! Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di allenamenti impropri o eccessivi!

- **Non sforzarti e non sforzare gli altri durante l'allenamento! Rispetta sempre la forma fisica generale e quotidiana individuale!**
- **Riscalda e raffredda a sufficienza prima e dopo ogni sessione di allenamento!**

La macchina per il canottaggio consente un allenamento efficace con il supporto della sua app dedicata.

Il dispositivo deve essere acceso per tutti i tipi di allenamento.**8.2 Selezionare e monitorare l'impulso target**

La frequenza del polso in BPM ("battiti al minuto") è un ottimo indicatore per capire se ci si sta allenando secondo il proprio obiettivo e il proprio livello di forma attuale. I BPM per i rispettivi obiettivi di allenamento dipendono non da ultimo dall'età. È necessario monitorare la frequenza cardiaca in modo appropriato durante l'esercizio fisico.

Molti dispositivi Sportstech mostrano non solo come valore numerico, ma anche con colori, in quale intervallo di pulsazioni ci si trova, in base alla frequenza cardiaca massima ("MHR") tipica dell'età. Osservare sempre le seguenti istruzioni:

ATTENZIONE! Rischio di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento errato o eccessivo!

- **Evitare lo sforzo eccessivo! Rispettare sempre il livello di forma fisica attuale dell'individuo. Prestate attenzione ai segnali fisici!**
- **I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi.**
- **Gli intervalli degli obiettivi di allenamento sono solo linee guida medie che devono essere adattate alla costituzione individuale. In questo caso si raccomanda un supporto medico valido!**

Si seleziona il polso di destinazione approssimativo in questo modo:

- Nel grafico sottostante, selezionare l'età approssimativa.
- Al di sotto di questo valore, viene visualizzata la frequenza cardiaca massima (MHR) approssimata in base all'età, come valore stimato.

Usare il **grafico di selezione A** per determinare la **gamma di impulsi target.**

- Passare dal valore dell'età all'area colorata che corrisponde all'obiettivo di allenamento.
- Quindi camminare dritto verso sinistra e leggere approssimativamente il polso target sulla bilancia.

È possibile determinare un **valore medio** per l'impulso target utilizzando la **tabella di selezione B**. Per fare questo:

- Dal valore dell'età, scendere alla riga della tabella corrispondente all'obiettivo di allenamento.
- Leggere il valore numerico. Si tratta di un valore indicativo che può essere utilizzato come frequenza cardiaca target.

Grafico di selezione A

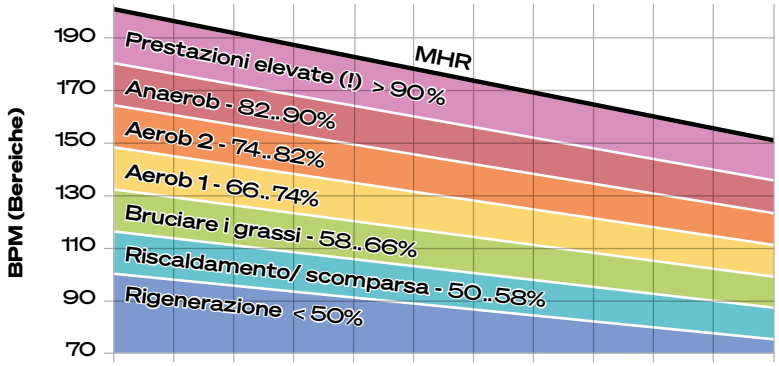


Tabella di selezione B

ETÀ	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensità	**BPM (Valori medi)**										
Prestazioni elevate (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Bruciare i grassi 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Riscaldamento/ scomparsa 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Rigenerazione < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In tutti i casi:

- Verificare se l'impulso target determinato corrisponde alle **proprie esigenze.** In caso contrario, regolarla fino a trovare un valore ottimale.
- Il **colore del LED** indica in tempo reale, durante l'allenamento, in quale intervallo percentuale della frequenza cardiaca massima (MHR) tipica dell'età ci si sta allenando. I colori corrispondono ai diagrammi precedenti.

8.3 STRETCHING PER IL RISCALDAMENTO E IL RAFFREDDAMENTO

- Fai qualche esercizio di stretching per iniziare l'allenamento. Non sforzare mai troppo i muscoli.
- Si consiglia di fare ciascuno dei seguenti esercizi 10 volte e di ripetere il ciclo completo fino a cinque volte. Poi progetta il tuo allenamento in base al tuo livello personale di fitness.
- Fate anche esercizi di stretching dopo l'allenamento per riscaldarvi adeguatamente.

1

RULLI PER LA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.

2

SOLLEVAMENTO SPALLE

Sollevare la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra abbassando la spalla destra.

3

STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.

4

STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, andare verso l'indietro e sollevare il piede destro verso l'alto. Portare il tallone più vicino alle natiche possibile. Trattenere per 15 conteggi e ripetere con il piede sinistro..

5

STRETCHING INTERNO COSCIA

Sedersi con le suole dei piedi unite e le ginocchia che puntano verso l'esterno. Avvicinare i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Trattenere per 15 conteggi..

6

TOCCARE LE PUNTE

Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.

7

STRETCHING DEI TENDINI

Stendere la gamba destra. Riposare la suola del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungarsi verso il tuo piede per quanto possibile. Trattenere per 15 conteggi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.

8

STRETCHING POLPACCIO/ TALLONE

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra parte per 15 conteggi.

8.4 IMPOSTAZIONE DEL LIVELLO DI FORMAZIONE

- Selezionare in qualsiasi momento il livello di allenamento desiderato utilizzando le impostazioni sul display.
- **Non sovraccaricare se stessi o gli altri durante l'allenamento! Prestate sempre attenzione alla vostra forma fisica generale e quotidiana!**

8.5 SPORTSTECH LIVE APP

L'App Sportstech LIVE, tra le altre cose, vi offre anche:

- Allenamenti personalizzati da e con allenatori professionisti
- Video emozionanti di paesaggi e attivitá all'aperto
- Allenamenti con determinati e precisi traguardi personali
- Dati dell'allenamento in tempo reale
- Cronologie e statistiche degli allenamenti
- Prove, gare e competizioni con o contro altri con accumulo di trofei in modalità classifica
- Allenamenti indipendenti dalle attrezzature come, ad esempio, Yoga
- Ricette di cucina deliziose e varie
- ...e molto altro ancora!

Per maggiori informazioni vai a questo link:
https://www.sportstech.care/hc/de

9. Pulizia & Manutenzione

ATTENZIONE! Pericolo di lesioni gravi o mortali dovute a scosse elettriche!

- **Scollegare completamente l'apparecchio dalla rete elettrica prima di eseguire qualsiasi operazione di pulizia!**
- **Non lasciare mai che l'umidità penetri nell'alimentatore o nel cavo!**
- **Non aprire o riparare mai l'alimentatore o il cavo! In caso di problemi, contattare il servizio clienti!**

ATTENZIONE! Rischio di lesioni e danni materiali!

- **Non utilizzare mai l'unità se i componenti sono allentati o danneggiati.**
- **Se possibile, stringere i collegamenti. Se necessario, provvedere alla riparazione.**
- **In tutti i casi di dubbio, contattare il servizio clienti.**

9.1 PULIZIA

- Dopo l'allenamento, rimuovere il sudore dall'unità con un panno asciutto o leggermente umido. Non utilizzare detergenti aggressivi. Non lasciare mai che l'umidità penetri nell'alloggiamento.
- Assicurarsi che la targhetta e gli altri adesivi siano intatti e leggibili.

9.2 MANUTENZIONE

- Prima e dopo ogni sessione di allenamento, verificare che l'unità sia in perfette condizioni. Controllare anche che tutte le parti di fissaggio e le coperture protettive siano al loro posto.
- Prima di ogni allenamento, controllate che le viti di tutte le parti regolabili (tubo anteriore, reggisella, sella) e di tutti gli altri collegamenti siano inserite e ben serrate. Se necessario, serrarli nuovamente.
- L'unità è dotata di cuscinetti sigillati. La lubrificazione non è necessaria.

9.3 STOCCAGGIO

- Per spostare l'unità sulle ruote, sollevarla solo dalla maniglia del supporto posteriore. Durante gli spostamenti, assicurarsi che il monitor non venga urtato, ruotato e/o urtato.
  - Il luogo di stoccaggio dell'unità deve soddisfare questi requisiti:
  - Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
  - Temperatura all'interno dell'intervallo consentito per il funzionamento (vedi dati tecnici)
  - Nessuna luce solare diretta
- Proteggono dalla polvere per una conservazione più lunga.

10. Smaltimento

Cari clienti,

In qualità di consumatori finale, siete obbligati per legge a raccogliere i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, batterie e ricaricatori, separatamente dai rifiuti urbani. Vogliamo rendere questa operazione il più semplice possibile per i nostri clienti. Vi preghiamo quindi di prendere nota di tutte le informazioni contenute in questa pagina e sul retro.

Informazioni sulla direttiva UE 2012/19/UE (attuata in Germania nella legge sulle apparecchiature elettriche ed elettroniche (ElektroG); l'attuazione può differire altrove)

Informiamo i proprietari di apparecchiature elettriche ed elettroniche che, in conformità con le norme legali applicabili, le vecchie apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani. Il simbolo di un bidone della spazzatura barrato, che compare sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anche l'obbligo di raccoglierli separatamente dai rifiuti urbani.

B. Informazioni sullo smaltimento e sui simboli per un apparecchio elettrico basato sulla direttiva UE 2006/66/UE (in Germania secondo la legge sulle batterie (BattG); l'implementazione può differire altrove).

Le vecchie batterie e accumulatori non possono essere smaltiti come rifiuti domestici. In qualità di proprietario della batteria, si è legalmente obbligati a restituire le batterie usate. Il simbolo con il bidone della spazzatura barrato significa che non è consentito smaltire le batterie vecchie nei rifiuti domestici.

Utilizzare i punti di raccolta ufficiali per smaltirli, come i punti di raccolta della società che si occupa dei rifiuti pubblici. Può restituire anche le batterie usate in alcuni punti vendita al dettaglio, a condizione che vendano batterie. Se sotto il simbolo del bidone della spazzatura barrato viene visualizzato il simbolo Cd, Hg o Pb, significa che la batteria contiene cadmio, mercurio o piombo. Si tratta di metalli pesanti tossici che non solo comportano rischi significativi per l'ambiente ma anche per la salute umana.

Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere riciclato. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Per informazioni dettagliati rivolgersi alla società addetta alla raccolta di rifiuti pubblici oppure ai centri di raccolta differenziata.

Vi potrebbe anche interessare

SPORTSTECH
AH100 DUMBBELL

Fitness per ogni luogo, tra le proprie mura o all'aperto. Con i manubri AH100 si raggiunge una nuova dimensione di atleticità. Ogni coppia di manubri ha un peso prestabilito. Scegliete tra 21, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 o 5 kg e adattatele al vostro livello di fitness in modo ultra-flessibile

Grazie alle cinghie in gomma antiscivolo, è possibile fissare durante l'allenamento, i manubri alle braccia e alle gambe, per un efficace allenamento di tutto il corpo. È possibile utilizzare i manubri anche per fare jogging. Le cinghie in gomma offrono una maggiore protezione contro lo scivolamento.

Incrementare rapidamente la propria muscolatura o ridurre il peso corporeo. Con questo tuttofare di Sportstech vi si spalancheranno tutte le opportunità.

È possibile acquistare questo prodotto nella misura desiderata tramite il seguente codice QR o link:

https://www.sportstech.de/ah100

SPORTSTECH
BILANCIA PESAPERSONE BBS300

Semplicemente. Vivere. Più sani.
La BBS300

Vuoi tenere d'occhio la tua forma fisica in ogni momento e scoprire se ti stai già avvicinando ai tuoi obiettivi? Allora la bilancia pesapersone BBS300 di SPORTSTECH è esattamente la scelta giusta per te! Potrai misurare, grazie alle sue caratteristiche smart, come ad esempio la compatibilità con le app, il grande display LED e la potente batteria, i 13 dati corporei più importanti, nel modo più semplice possibile.

È possibile acquistare questo prodotto nella misura desiderata tramite il seguente codice QR o link:

https://www.sportstech.de/bbs300-personenwaage-schwarz

SPORTSTECH

Sportstech Fitness

https://www.sportstech.de/

Bluewheel Electromobility

https://www.bluewheel.de/

Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany
www.sportstech.de

SERVICE:
+49 30 23 59 600
service@sportstech.care
www.sportstech.care